

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ ЧЕРЕЗ АУТОГЕННУЮ ТРЕНИРОВКУ В ГАМАКАХ-ТРЕНАЖЁРАХ

**Ольга ТУЕВА**

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, город Нижний Новгород, Российская Федерация.

**Светлана СОКОЛОВСКАЯ**

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, город Нижний Новгород, Российская Федерация.

**Светлана АФИНОГЕНОВА**

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, город Нижний Новгород, Российская Федерация.

**Аннотация.** В данном исследовании проанализировано воздействие аутогенной тренировки с применением гамака-тренажера на эмоциональное состояние спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами. Также была оценена эффективность нового метода аутогенной тренировки, включающего гамак-тренажер, в рамках их тренировочной программы. Результаты исследования указывают на положительное влияние этой тренировочной системы на эмоциональное состояние спортсменов, согласно их субъективной оценке. Подход к психологической работе сосредотачивается на состоянии спортсменов через аутогенную тренировку, дополненную физическим воздействием покачивания в гамаке-тренажере, что способствует их дополнительному расслаблению после интенсивных тренировок и ускоряет процесс восстановления.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, смешанные единоборства, аутогенная тренировка, гамак-тренажер, эмоциональное состояние, саморегуляция.

**Актуальность исследования.** В последние годы исследователи как в России, так и за рубежом проявляют значительный интерес к изучению воздействия аутогенной тренировки на эмоциональное состояние спортсменов [4, 5, 8, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 21]. Современные стандарты в спорте и высокий ритм жизни заставляют спортсменов стремиться к улучшению не только своих физических навыков, но и умения контролировать свои эмоции. Исследования в различных областях подтверждают эффективность аутогенной тренировки воздействия на психологическое состояние спортсменов, например, в таких, как стрельба [3], рукопашный бой [6], бокс [10], легкая атлетика [13] и другие.

Смешанные единоборства, в которых высок риск получения травм, требуют особой эмоциональной устойчивости у спортсменов. В данном контексте аутогенная тренировка может выполнять двойную функцию: способствовать расслаблению и восстановлению после интенсивных боев, а также подготовке к поединку, позволяя спортсмену настроиться на оптимальное

состояние [7, 9]. Техника аутогенной тренировки, разработанная И.Г. Шульцем, включает в себя упражнения по релаксации и самовнушению [21]. Мы стремились найти более эффективные методы достижения релаксации и пришли к методу азростречинга. Ранее мы рассматривали использование гамаков-тренажеров для достижения расслабления тела [15,16]. Покачивание в гамаке способствует расслаблению мышц и вызывает ассоциации с детством, что помогает уму расслабиться. Этот комплексный подход облегчает переход ко второй части аутогенной тренировки – внушению.

Таким образом, мы разработали инновационную методику аутогенной тренировки с использованием гамаков-тренажеров для работы с атлетами в смешанных единоборствах.

**Цель исследования:** состояла в разработке и экспериментальной проверке воздействия аутогенной тренировки, использующей гамаки-тренажеры, на эмоциональное состояние спортсменов в смешанных единоборствах.

**Организация исследования.** Исследование было осуществлено при поддержке Нижегородской Федерации смешанных боевых единоборств (ММА).

**Испытуемые.** В эксперименте приняли участие 40 спортсменов в возрасте от 18 до 35 лет, занимающихся смешанными единоборствами.

**Методы исследования.** В рамках исследования были применены специализированные инструменты для оценки эмоционального состояния. Конкретно, использовалась методика «Самооценка эмоциональных состояний» [12], разработанная А. Уэссманом и Д. Риксом, направленная на самостоятельную оценку эмоционального состояния в момент проведения обследования. Кроме того, в исследовании применялся опросник САН (самочувствие, активность, настроение), разработанный В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым (1973), предназначенный для оперативной оценки психоэмоционального состояния взрослых на момент исследования [1, 2].

В рамках психологической работы были выделены три этапа: констатирующий эксперимент, направленный на установление начальных данных; формирующий этап, где проводилась работа над изменениями; контрольный этап – для оценки полученных результатов и эффективности проведенной работы.

В ходе формирующего этапа эксперимента спортсмены выполняли аутогенную тренировку в гамаке-тренажере один раз в неделю по 20 минут после спортивных занятий в течение 4 месяцев. Они сочетали эту практику с повторением словесных формул, находясь в гамаке-тренажере.

В эксперименте использовались формулы с паузами 3-4 секунды между ними, например:

**Расслабление:** мои руки и ноги полностью расслаблены (3 р.); мышцы лица и все тело расслаблены (1 раз); «легкое покачивание гамака погружает моё тело в

пространство тёплого солнечного света» (визуализация) (1 р.); созерцаю (2 р.)

**Установки:** фон моего настроения ясный и спокойный (2 р.); когда мой настрой ясен и спокоен, я чувствую себя уверенно в любой ситуации (2 р.); внимание на каждой клетке моего тела, я даю установки, пример: я всё могу и у меня всегда везёт, победа приходит легко или я люблю свою тренировку – тренировка любит меня (2 р.); созерцаю (2 р.);

**Пробуждение:** ощущаю легкое качание в гамаке (1 р.); ощущаю гамак и тело (2 р.); легкое качание гамака пробуждает моё пространство (1 р.); ощущение тела и гамака (1 р.); после занятий в гамаке возникает спокойное эмоциональное состояние» (2 р.).

Далее ведущий указывает: двигайте пальцами рук и ног; на вдохе вытяните руки и ноги, выполните легкие движения для пробуждения в гамаке, как «рыбка». На вдохе выходите из положения лёжа в гамаке в положение сидя. По команде сжимайте и разжимайте пальцы рук и ног.

«Заземление» – после практики аутогенной тренировки в гамаке-тренажере спортсмены переходят на спортивный коврик, ведущий использует формулы: ощущаю твёрдую поверхность (1 р.); ощущаю своё тело на твёрдой поверхности (1 р.); сделав вдох и выдох, через правый бок, мы переходим в удобное сидение на коврике.

Завершающий этап: устный опрос участников аутотренинга о самочувствии.

В контрольном эксперименте для оценки эффективности метода использовались те же методики самооценки состояния и статистический анализ – t-критерий Стьюдента.

**Результаты исследования.** После проведения формирующего эксперимента отмечается существенное улучшение эмоционального состояния у спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами.

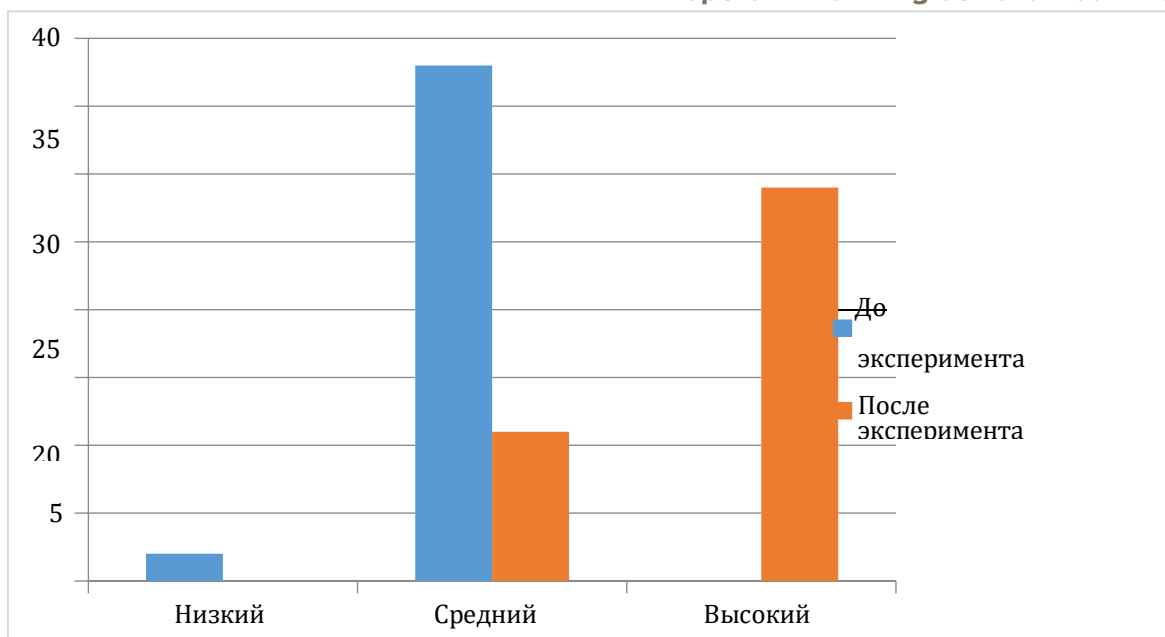
Данные, полученные с помощью методики «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса, представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1.

**Результативная динамика самооценки эмоциональных состояний по методике А. Уэссмана и Д. Рикса до и после проведения эксперимента**

	Низкий	Средний	Высокий
До эксперимента	2	38	0
После эксперимента	0	11	29

Сравнение величин было осуществлено при помощи t-критерия Стьюдента.  $t_{Эмп} = 13.3$  ( $p < 0,01$ ).



**Рис 1. Распределение переменной «Самооценка эмоциональных состояний» в группе, занимающихся до формирующего эксперимента и после**

Результаты показывают, что эмоциональное состояние спортсменов статистически значимо улучшилось. Значительное количество участников стали оценивать свое состояние на высоком

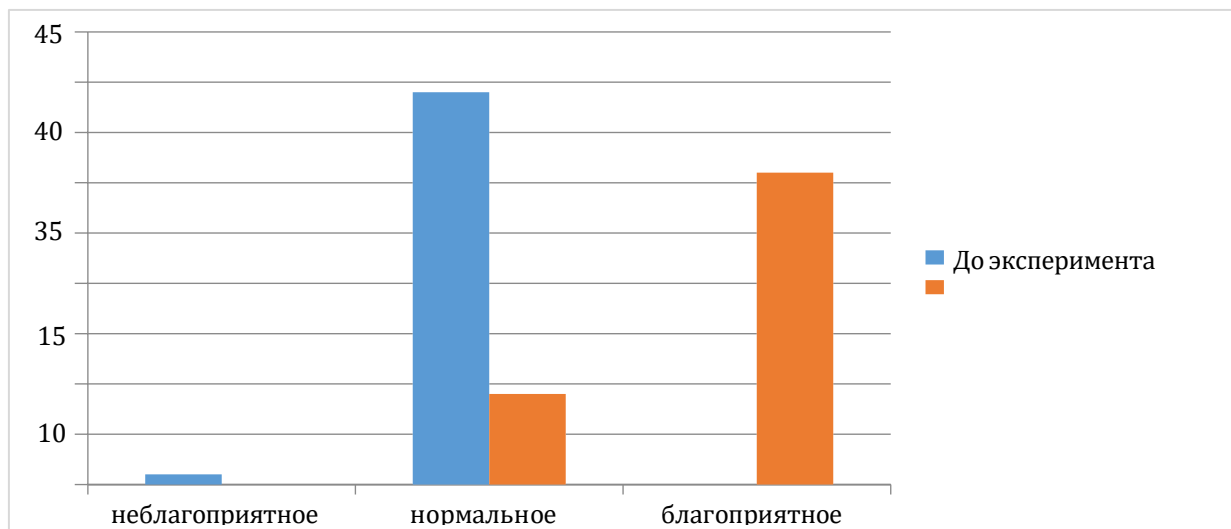
уровне, остальные – на среднем уровне, при этом низкий уровень оценок исчез совсем. Результаты опросника «САН» представлены в таблицах 2,3 и 4, а также на рисунках 2, 3, 4.

**Таблица 2.**

**Результаты методики «САН» по шкале «Самочувствие» до и после эксперимента**

	Неблагоприятное	Нормальное	Благоприятное
До эксперимента	1	39	0
После эксперимента	0	9	31

*t-критерий Стьюдента = 14.7 (p<0,01).*

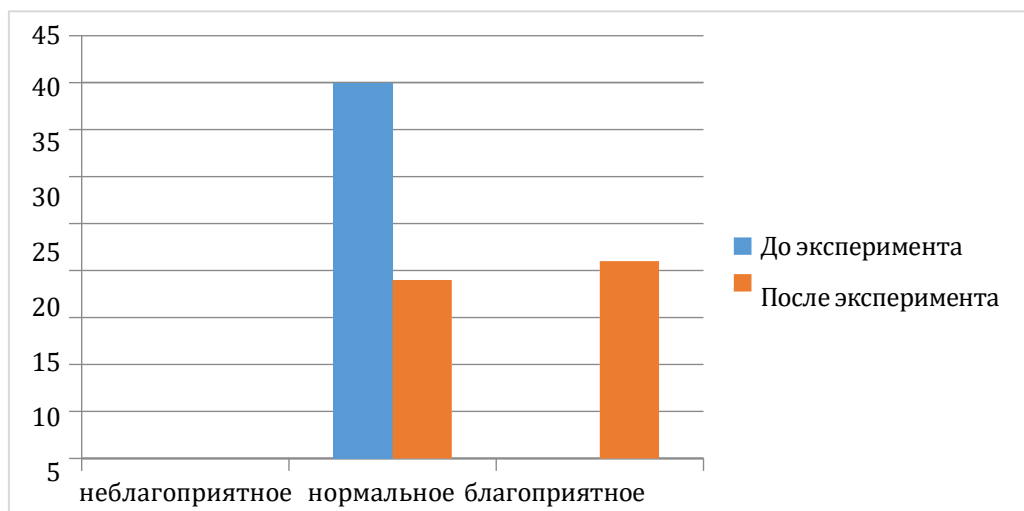


**Рис 2. Распределение переменной «Самочувствие» в группе занимающихся до формирующего эксперимента и после**

**Результаты методики «САН» по шкале «Активность» до и после эксперимента**

	Неблагоприятное	Нормальное	Благоприятное
До эксперимента	0	40	0
После эксперимента	0	19	21

*t*-критерий Стьюдента = 9.5 ( $p < 0,01$ ).

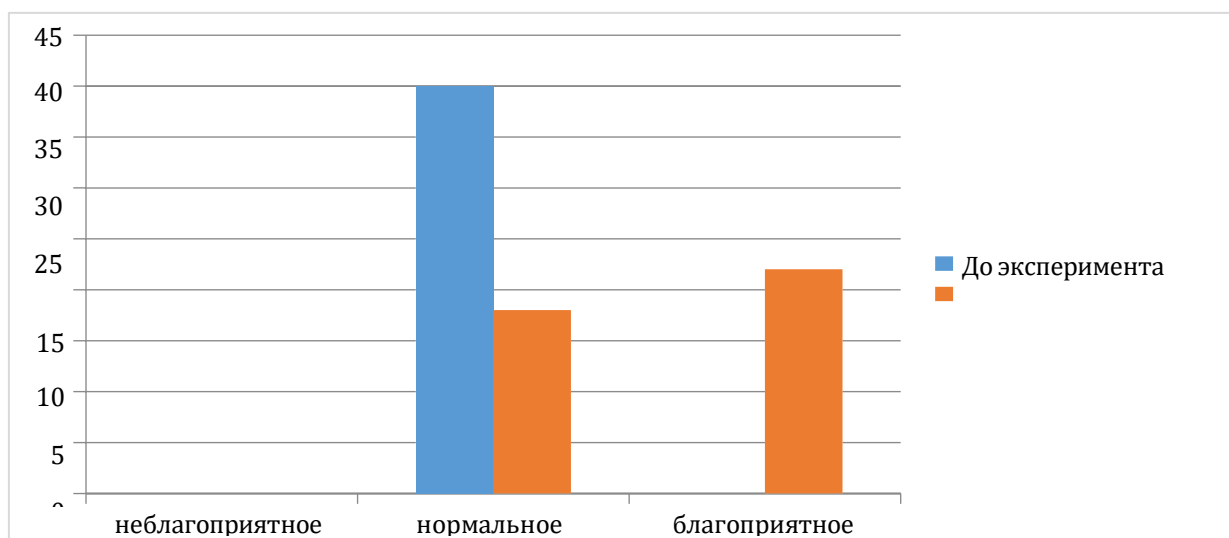


**Рис 3. Распределение переменной «Активность» в группе занимающихся до формирующего эксперимента и после**

**Результаты методики «САН» по шкале «Настроение» до и после эксперимента**

	Неблагоприятное	Нормальное	Благоприятное
До эксперимента	0	40	0
После эксперимента	0	18	22

*t*-критерий Стьюдента = 9.4 ( $p < 0,01$ ).



**Рис 4. Распределение переменной «Настроение» в группе занимающихся до формирующего эксперимента и после**

Все переменные: «Самочувствие», «Активность» и «Настроение» статистически значимо улучшились. По всем трем шкалам появилось значимое количество человек, оценивающих свое состояние на высоком уровне, остальные стали оценивать свое состояние на среднем уровне, низкий уровень практически исчез.

#### **Обсуждение результатов исследования.**

Разработанная программа использования аутогенной тренировки в гамаке-тренажере демонстрирует свою эффективность с точки зрения субъективных оценок участников эксперимента – спортсменов смешанных единоборств. Следующим этапом исследования станет апробация данной технологии в работе с атлетами других видов спорта.

#### **Выводы.**

Проведенная программа аутогенной тренировки в гамаке-тренажере показала статистически значимые различия в субъективных оценках эмоционального состояния у спортсменов смешанных единоборств до и после её проведения.

Подтверждена эффективность применения данной психофизиологической технологии для улучшения эмоционального состояния спортсменов.

Практические рекомендации. Исходя из полученных в ходе исследования данных, рекомендуется внедрение данной технологии в психологическую работу со спортсменами. Оценка влияния данной технологии на результативность и функциональное состояние спортсменов представляет собой задачи для последующих этапов исследования.

**Abstract.** *This study analyzed the impact of autogenic training using a hammock simulator on the emotional state of athletes involved in mixed martial arts. They also evaluated the effectiveness of a new autogenic training method, including a hammock trainer, as part of their training program. The results of the study indicate a positive impact of this training system on the emotional state of athletes, according to their subjective assessment. The psychological work approach focuses on the athletes' condition through autogenic training, complemented by the physical impact of swinging in a hammock exercise machine, which contributes to their additional relaxation after intense training and speeds up the recovery process.*

**Keywords:** *sports activity, mixed martial arts, autogenic training, hammock simulator, emotional state, self-regulation.*

**Annotatsiya.** *Ushbu tadqiqotda aralash yakkakurashlar bilan shug'ullanadigan sportchilarning emotsional holatiga gamak simulyatori yordamida avtogen mashg'ulotlarning ta'siri tahlil qilindi. Shuningdek, ular o'zlarining o'quv dasturining bir qismi sifatida yangi avtogen ta'lim usuli, jumladan, gamak trenerining samaradorligini baholadilar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ushbu trening tizimining sub'ektiv bahosiga ko'ra sportchilarning hissiy holatiga ijobiy ta'siri. Psixologik ish yondashuvi avtogen mashg'ulotlar orqali sportchilarning holatiga e'tibor qaratadi, bu esa gamak trenajerida tebranishning jismoniy ta'siri bilan to'ldiriladi, bu intensiv mashg'ulotlardan so'ng ularning qo'shimcha bo'shashishiga yordam beradi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.*

**Kalit so'zlar:** *sport faoliyati, aralash yakkakurashlar, avtogen mashg'ulotlar, gamak simulyatori, hissiy holat, o'zini o'zi boshqarish.*

#### **Библиографические ссылки:**

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин / Под ред. В.В. Давыдова. – Казань, 1987. – 262 с.
2. Анохин, П. К. Эмоции [Текст] / П. К. Анохин; под ред. В. К. Вильнюса и Ю. Б. Гиппенрейтер // Психология эмоций. - Москва, 1984. – 486 с.
3. Бережная, Е. С. «Аутогенная тренировка в спортивной стрельбе» / Е. С. Бережная, А. Б. Мишин // Аллея науки. – 2019. – Том 1. – № 1(28). – С. 874-876.
4. Бурденкова, Д. В. К вопросу о способах аутогенной тренировки / Д. В. Бурденкова, С. Ю. Иванова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 06–08 ноября 2015 года. – Казань, 2015. – С. 293-294
5. Горбунов, Ю. Я. Аутотренинг как способ формирования установок волевого поведения спортсменов-подростков / Ю. Я. Горбунов, А. Ю. Горбунов, К. Б. Левин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 39-42.

6. Давыдов, С. В. Влияния занятий аутогенной тренировкой на регуляцию психоэмоционального состояния спортсменов (на примере занимающихся рукопашным боем) / С. В. Давыдов // European Science. – 2015. – № 7(8). – С. 23-27.
7. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности. Дисс. доктора наук. М., 2002.
8. Иванов В.Д. Аутогенная тренировка в спорте как эффективное средство регуляции эмоционального состояния // Актуальные проблемы педагогики и психологии 2023. Т.4, № 3, С. 25-30.
9. Коткова, Л. Ю. Особенности психологической подготовки в индивидуальных и командных видах спорта / Л. Ю. Коткова, Ю. Э. Савичев // Российское государство, право, экономика и общество: проблемы и пути развития: Материалы Национальной научно- практической конференции, Набережные Челны, 19 мая 2021 года. – Казань: Университет управления «ТИСБИ», 2021. – С. 115-119.
10. Кутубеков, Д. К. Аутогенная тренировка для боксеров / Д. К. Кутубеков, А. Ф. Сыроватская // Научная дискуссия современной молодёжи: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Пенза, 17 марта 2018 года. – Пенза, 2018. – С. 160-162.
11. Мартыненко, И. В. Аутогенная тренировка как фактор регуляции предстартовых состояний / И. В. Мартыненко, Е. С. Борисенкова, Н. В. Хрисанфова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54-6. – С. 311-317.
12. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
13. Петров, Д. М. Значение психо-мышечной аутогенной тренировки в подготовке бегунов на средние и длинные дистанции / Д. М. Петров // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей XXIV Всероссийского круглого стола, Орёл, 30 июня 2016 года. – Орёл, 2016. – С. 158-161.
14. Прохоров, С. С. Восстановление юных спортсменов после физических нагрузок средствами аутогенной тренировки / С. С. Прохоров // Молодежная наука на службе обществу: Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 05 апреля 2021 года. – Петрозаводск, 2021. – С. 59-68.
15. Туева О.В. К Новой технологии выполнения физических упражнений на растягивание в адаптивной физической культуре / О. В. Туева, А. С. Самыличев, // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 10-5. – С. 779-781. – EDN ULVCXR.
16. Туева О.В. К оптимизации учебно-тренировочных занятий с применением гамаков – тренажеров / О.В. Туева, А.С. Самыличев // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: Материалы Международной конференции. – Н. Новгород, 2014. – С. 163–165.
17. Kosa, T. (n.d.). How will autogenic training benefit me? <http://www.autogenictraining.org/how-will-autogenic-training-benefit-me>
18. History of Autogenic Training. (n.d.). <http://www.autogenic-training-online.com/autogenic-training/history-of-autogenic-training>
19. Mills, H., Reiss, N., & Dombek, M. (1991). Hypnosis and autogenic training for stress reduction. (1991). [http://www.communitycounselingservices.org/poc/view\\_doc.php?type=doc&id=15673&cn=117](http://www.communitycounselingservices.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15673&cn=117)
20. Luthe, W. (2000). About the methods of autogenic therapy. <https://www.resourcenter.net/images/AAPB/Recordings/2013/VE02-080113> Stetter F., & Kupper, S. (2002). Autogenic training: A meta-analysis of clinical outcome studies. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 27(1). 45-98
21. Schultz J. Ö. Das autogene training. B., 1932.