

**REFERENCES**

1. Issurin, V.B. (2010), *Block periodization of sports training*, Soviet sport, Moscow.
2. Stroshkov, V.P. (2015), "Modern psychodiagnosis tools for the control of sports readiness", *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka*, No. 4, pp. 15–21.
3. Taymazov, V.A. and Golub, Ya.V. (2004), *The psychophysiological state of an athlete (Methods of assessment and correction)*, Publishing house "Olympus SPb", St. Petersburg.
4. Chikurov, A.I. (2008), *Management of precompetitive psychological training of highly qualified judokas based on the results of monitoring the state of readiness*, dissertation, Krasnoyarsk.

Контактная информация: 9028713207@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 01.03.2021*

**УДК 159.98**

**ПСИХОКОРРЕКЦИЯ В СИСТЕМЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

**Ольга Юрьевна Кулникова**, кандидат исторических наук. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Аннотация**

Тема психокоррекции и эмоциональной регуляции в системе единоборств (как спортивных, так и профессионально-прикладных) приобрела в нашей стране высокую популярность еще в конце 80-х годов XX века – начале «нулевых» годов XXI века. Около четверти века многочисленные исследователи единоборств пытались акцентировать внимание на классификации различных «методов» и психотехник. «Ветер с востока» привнес многочисленные теории и методики популярных в то время восточных единоборств: медитацию, различные формы аутотренинга (статические, динамические), методы подражания и воплощения в образ. Задача психолога, в этом контексте, не нарушать один из педагогических принципов – обучать от простого к сложному. На первых порах, это могут быть беседы со спортсменом, психоанализ, обучение его элементарным навыкам саморегуляции. Здесь могут применяться методы приказа, убеждения и внушения. На более продвинутых ступенях, спортсмена можно обучать методами самовнушения и самоубеждения. Медитация, которая приобрела самую широкую популярность у приверженцев восточных единоборств, также может использоваться на этом этапе (следует только понять сущность и содержание того, что скрывается под термином медитация). Для наиболее продвинутых и опытных, в плане психокоррекции, спортсменов следует знакомить их с методами хронопсихотелесных упражнений, базирующихся на специфических реакциях организма на планетарные ритмы и управления этими реакциями.

**Ключевые слова:** Восточные единоборства, стресс, стрессоры, психотехника, психорегуляция в спорте.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p543-548**

**PSYCHOCORRECTION IN THE SYSTEM OF MARTIAL ARTS**

**Olga Yuryevna Kulikova**, the candidate of historical sciences, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg

**Abstract**

The topic of psycho-correction and emotional regulation in the system of martial arts (both sports and professional-applied) gained high popularity in our country in the late 80s of the XX century – the beginning of the "zero" years of the XXI century. For about a quarter of the century, numerous martial arts researchers have tried to focus on the classification of various "methods" and psychotechnics. "The wind from the East" brought numerous theories and techniques of popular martial arts at that time: meditation, various forms of auto-training (static, dynamic,), methods of imitation and embodiment in the image. The task of the psychologist, in this context, is not to violate one of the pedagogical principles-to teach from simple to complex. At first, it can be conversations with the athlete, psychoanalysis, teaching him basic

self-regulation skills. Here, the methods of command, persuasion, and suggestion can be used. At more advanced levels, the athlete can be taught methods of self-suggestion and self-persuasion. Meditation, which has gained the widest popularity among adherents of martial arts, can also be used at this stage (you only need to understand the essence and content of what is hidden under the term meditation). For the most advanced and experienced athletes in terms of psycho-correction, they should be introduced to the methods of chrono-mind-body exercises based on specific reactions of the body to planetary rhythms and control of these reactions.

**Keywords:** Martial arts, stress, stressors, psychotechnics, psycho-regulation in sports.

Тема психокоррекции и эмоциональной регуляции в системе единоборств (как спортивных, так и профессионально-прикладных) приобрела в нашей стране высокую популярность еще в конце 80-х годов XX века – начале «нулевых» годов XXI века. Около четверти века многочисленные исследователи единоборств пытались акцентировать внимание на классификации различных «методов» и психотехник [3, 5, 7, 8].

«Ветер с востока» привнес многочисленные теории и методики популярных в то время восточных единоборств: медитацию, различные формы аутотренинга (статические, динамические,), методы подражания и воплощения в образ [1, 2, 6, 9].

Ряд исследователей фокус своего внимания сосредоточили на таком эмоциональном состоянии как страх. Это действительно, в тех временных условиях, имело под собой рациональное зерно, но, как говорил еще Бонапарт Наполеон в записанных графом де Лас Казом «Максимах и мыслях узника Святой Елены»: «Храбрость – это условная разменная монета: тот, кто дерзко ищет смерти в неприятельских рядах [войск], трепещет перед мечом палача. … Храбрость – врожденное качество: она не приобретается» (XXXIV, 1823 – 1824).

Профессиональный, с точки зрения психолога, поиск проблемы эмоциональной регуляции должен начинаться, по меньшей мере, с двух сторон – органоцентрической и энвайроцентрической. Тело и среда, механизмы реагирования и стрессоры, вызывающие негативные, как принято считать, эмоции.

Органоцентрический подход (когнитивная психология) в настоящее время крайне популярен у психологов, вновь и вновь, зачастую, повторяющих ряд одних и тех же ошибок.

Во-первых, в экстремальной ситуации не может быть «позитивных» или «негативных» эмоций. Они естественны и направлены на выживание. Например, страх стимулирует организм на действия, направленные на выживание. Законы Дарвина тоже никто не отменял. Во-вторых, если регуляторные процессы у конкретного индивидуума в процессе онтогенеза развиты недостаточно хорошо, то тренировка этих процессов, как показывает практика, весьма малоэффективна. В-третьих, в настоящее время достаточно хорошо развита фармакологическая сторона вопроса, но она не имеет отношения к психотехнологиям.

Энвайроцентрический подход (экологическая психология) фокусирует внимание не столько на организме человека, сколько на окружающей среде, на ситуации, на стрессорах, которые могут вызывать соответствующие нежелательные эмоции, препятствующие эффективной реализации двигательных действий (как на техническом, так и на тактическом уровнях) в экстремальной ситуации.

Тематика стресса и стрессоров также достаточно широко исследовалась в спортивной психологии, начиная с «Психологии в современном спорте» Брайента Дж. Кретти (1973). В частности, Б.Дж. Кретти (Американский спортивный психолог) делал акцент не на страхе, а контроле собственной агрессивности: «Все виды спорта, в которых спортсменам приходится то проявлять агрессивность, то сдерживать свое поведение и действия, связаны с большим стрессом. Однако степень психического стресса в агрессивном виде спорта зависит от целого ряда факторов, в том числе и от характера спортивной деятельности, требующей известной степени агрессивности спортсменом, а также внутренне присущей потребности участника в агрессивных действиях, его способности направлять

и контролировать проявление собственной агрессивности; от уровня его спортивного мастерства» [5].

Взяв за основу положения, выдвинутые Б.Дж. Кретти, отечественный психолог И.А. Воронов предложил схему стрессоров в спортивных единоборствах, представленную на рисунке 1 [2].



Рисунок 1 – Некоторые основные стрессоры в спортивно-боевых единоборствах [2]

Спортивные единоборства характеризуются, прежде всего, двумя видами стресса: 1) непосредственным контактом с соперником (чего мы не наблюдаем, например, в теннисе) и 2) очень высокой вероятностью физической травмы (хотя некоторые исследователи склонны считать наиболее травматичным видом спорта альпинизм).

Спортивные единоборства отличаются от профессионально-прикладных единоборств такой особенностью, как форма проявления непосредственной агрессивности, как правило, её проявление не поощряется. В профессионально-прикладных единоборствах немногих иных требования к проявлению непосредственной агрессивности.

Что касается косвенной агрессивности, то в таких видах единоборств, как бокс, кик-боксинг, каратэ, тхэквондо, ушу и пр. некоторые спортсмены проявляют косвенную агрессивность в форме нарочито агрессивного поведения перед боем и во время поединка, сопровождая его определенными фразами, жестами, взглядами, что, как считается, повышает зрелищность и популярность этих видов единоборств – зрители считают, что основной целью проявления косвенной агрессивности являются устрашение соперника с одной стороны (известно, что «боевой кураж» может стать серьезным дополнительным стрессором для соперника), и психическая самонастройка на поединок с другой.

Реакция зрителей тоже является одной из форм стрессоров для спортсменов. Недаром крупные спортивные клубы имеют так называемую «команду поддержки», особенно во время выступлений «на чужом поле». Качество выступления и результат спортсмена порой зависят именно от зрительской поддержки.

Уровень организации соревнований и выступлений, а также «судейская кухня» – тоже одна из важных компонентов победы.

Безусловно, надежность и работоспособность спортсмена, прочность его профессионально важных навыков – это основа успешного выступления. Точность ударов в спортивных единоборствах, выполняемых с высокой силой и скоростью в течение нескольких раундов (у профессионалов – до 12 раундов), требуют от спортсмена не только достаточной выносливости, но и значительных затрат нервно-психической энергии. Большую роль играет здесь и волевая компонента – усталость, накапливающаяся от раун-

да к раунду, существенно снижает как силу ударов, так и скорость, и точность. Уровень физической и технико тактической подготовленности спортсмена очень часто является фактором, влекущим стресс.

Известны исследования в области спортивной физиологии, связанные с влиянием биоритмов на результативность выступлений.

Следуя известному определению стресса Ганса Селье (1936), в спортивных единоборствах под стрессом можно понимать неспецифический ответ на комплекс специфических стрессоров внешней среды, описанных выше.

Классифицируя реакции спортсмена на стрессоры, их (реакции) можно условно разделить на три группы: поведенческие, физиологические, психические.

К поведенческим реакциям, прежде всего, следует отнести ухудшение технико-тактических характеристик спортсмена (снижение координированности двигательных действий, точности и силы ударов, скорости и других общих и специальных физических характеристик атлета).

К физиологическим (и психофизиологическим) реакциям традиционно относят увеличение ЧСС, нарушение функционирования ЖКТ, острый недостаток потребляемого воздуха, изменение восприятия сенсорными системами происходящих событий (ошибки в переработке информации у человека и ошибки принятия решения), ухудшение сна, увеличение утомляемости и т.д.

К психологическим реакциям относят: неадекватное отношение спортсмена к проходящему, проявляющееся либо в неуверенность в собственных силах, либо в излишней самоуверенности, психическая напряженность, фрустрации, страх, излишняя агрессивность или, наоборот, апатия и пр.

Подведем промежуточный итог: стрессоры (как перечисленные выше, так и множество иных) и отношение к ним спортсменов, нередко с определенной и сильно выраженной эмоциональной окраской – серьезная проблема в психологии спорта.

Безусловно, ответом на эту проблему являются методы регуляции стресса: педагогические, физиологические и психологические [ ].

Что касается именно психологической регуляции эмоций, то в последние годы публикуется большое количество статей (как в России, так и за рубежом) на эту тему, проводится большое количество экспериментов, предлагаются различные программы коррекции эмоциональных состояний спортсменов.

Специфика именно восточных единоборств демонстрирует нам результативность восточных психотехник [1, 2, 3, 6, 7, 9].

Их специфичность базируется, прежде всего, на их многовековом опыте, хотя именно это (точнее их методологические основы) вызывают некоторый скепсис со стороны европейских психологов.

Еще в конце 80-х годов отечественные специалисты начали пытаться с научной точки зрения подходить к вопросам психорегуляции в восточных единоборствах – Н.Б. Тумар в сборнике «Феномен каратэ-до: философские, этико-психологические и юридические аспекты» указывал: «Ценность каратэ ... состоит в том, что в процессе обучения занимающийся овладевает тем или иным вариантом психотехники, позволяющим осуществлять эффективный самоконтроль и защищающим психофизиологические механизмы от нарушений перед лицом реальной опасности. Эзотеричность психотренинга, его засекречивание каждой школой и sectой, привело к появлению большого количества "рецептов", часть которых к настоящему времени раскрыта». [9]

В частности, он указывал на такие виды психорегуляции, как:

- так называемый "трезвый подход";

- формирование абсолютной уверенности в победе по принципу доминанты

Ухтомского;

- «заранее смириться с неудачей и возможными потерями»;

- использование моделей состояния психики, культивируемых различными направлениями индийской йоги;
- психотехника даосизма и чань-буддизма;
- психотехника "прусской муштры";
- десенситизация;
- вытеснение страха более сильными эмоциями;
- "Уверенность профессионала";
- сознательная культивация страха [9].

Последнее Тумар рекомендовал для профессионалов и объяснял тем, что «источником энергии организма являются эмоции, а страх – одна из сильнейших. Правильно управляя чувством страха, реагируя эвстрессом на его появление, боец получает своего рода норадреналиновый допинг, увеличивающий его силы и повышающий тем самым шансы на победу. Интересно, что в отличие от разрушительного адреналинового стресса, норадреналиновый эвстресс полезен для здоровья. На тренировках можно с успехом использовать этот механизм, представляя реальную опасность и реагируя мобилизацией духовных и психических сил организма». [9]

Безусловно, выбор конкретной психотехники всегда остается за спортсменом, тренером и психологом. Универсальной психотехники не бывает, и быть не может. Более того, не может быть «простой» психотехнологии. Психотехнология, как процесс управления и, порой, перестройки, всей индивидуально-психической модели мира спортсмена — это очень сложный, а порой и длительный (многолетний) процесс.

Задача психолога, в этом контексте, не нарушать один из педагогических принципов — обучать от простого к сложному. На первых порах, это могут быть беседы со спортсменом, психоанализ, обучение его элементарным навыкам саморегуляции. Здесь могут применяться методы приказа, убеждения и внушения. На более продвинутых ступенях, спортсмена можно обучать методам самовнушения и самоубеждения. Медитация, которая приобрела самую широкую популярность у приверженцев восточных единоборств, также может использоваться на этом этапе (следует только понять сущность и содержание того, что скрывается под термином медитация). Для наиболее продвинутых и опытных, в плане психокоррекции, спортсменов следует знакомить их с методами хроно-психотелесных упражнений, базирующихся на специфических реакциях организма на планетарные ритмы и управления этими реакциями.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абаев Н.В. Об искусстве психической саморегуляции (аикido, каратэ) / Н.В. Абаев // Наука в Сибири: сб. ст. – Новосибирск : "Наука", 1983. – № 2. – С. 4–9.
2. Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств. Восточно-Азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев / И.А. Воронов. – Минск : Харвест, 2005. – 432 с.
3. Гагонин С.Г. Психотехника рукопашной схватки / С.Г. Гагонин, А.С. Гагонин. – Санкт-Петербург : АТОН, 1999. – 320 с.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 205 с.
5. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
6. Лейкин, С.Ф. Даосская психотехника и медитация (медитативные практики “шоу и” и “шоу сань и чжи фа”) / С.Ф. Лейкин // Ступени: философский журнал. –1994. –№ 2 (9). – С. 180–192.
7. Макаров Н.А. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою / Н.А. Макаров Г.В. Антонов. – Минск : ПКФ «Издательский дом», 1994. – 80 с.
8. Тарас А.Е. Основы психологической подготовки к рукопашному бою (по методу «Боевая машина») / А.Е. Тарас // Воронов, И.А. Психотехника восточных единоборств. Восточно-Азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев / И.А. Воронов. –

Минск : Харвест, 2005. – С. 377–405.

9. Тумар Н.Б. Психотехника стрессоустойчивости в рукопашной схватке / Н.Б. Тумар // Феномен каратэ-до: философские, этико-психологические и юридические аспекты: сб. ст. АН СССР, Философское отделение. – Москва : [б. и.], 1989. – С. 128–131.

#### REFERENCES

1. Abaev, N.V. (1983), "On the art of mental self-regulation (aikido, karate)", *Science in Siberia*, Nauka, Novosibirsk, No. 2, pp. 4–9.
2. Voronov, I.A. (2005), *Psychotechnics of Oriental martial arts. East Asian classical concept of psychological training of martial artists*, Harvest. Minsk.
3. Gagonin, S.G. and Gagonin, S.A. (1999), *Psychotechnics of hand-to-hand combat*, ATON, St. Petersburg.
4. Dubrovsky, V.I. (1991), *Rehabilitation in sports*, Physical education and Sports, Moscow.
5. Cratty, B.J. (1973), *Psychology in contemporary sport*, Prentice-Hall, New Jersey.
6. Leikin, S.F. (1994), "Taoist psychotechnics and meditation (meditation practices "shouyi" and "shousan and zhifa")", *Steps: philosophical journal*, No. 2 (9), pp. 180–192.
7. Makarov, N.A., and Antonov, G.V. (1994), *Psychological self-preparation for hand-to-hand combat*, PKF publishing house, Minsk.
8. Taras, A.E. (2005), "Fundamentals of psychological preparation for hand-to-hand combat (according to the method" Combat machine")", in the book: Voronov, I.A. *Psychotechnics of oriental martial arts. East Asian classical concept of psychological training of martial artists*, Harvest, Minsk, pp. 377–405.
9. Tumar, N.B. (1989), "Psychotechnics of stress resistance in hand-to-hand combat". *The phenomenon of karate-do: philosophical, ethical, psychological and legal aspects, collection of articles*, Philosophical Department of Academy of Sciences of the USSR, Moscow, pp. 128–131.

**Контактная информация:** oksovetnik09@gmail.com

*Статья поступила в редакцию 11.03.2021*

**УДК 159.9**

### **ПСИХИЧЕСКАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ КАК ИНДИКАТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

**Елена Александровна Пархоменко**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, **Александра Анатольевна Дубовова**, кандидат психологических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; **Инга Сергеевна Матвеева**, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, г. Краснодар

#### **Аннотация**

В статье уделено внимание особенностям становления эмоциональной культуры спортсменов подросткового и юношеского возраста. В качестве основного индикатора благополучия вхождения юных спортсменов в социальную среду является уровень их психической напряженности. Были рассмотрены особенности сформированности фаз эмоционального выгорания у юношей и девушки подросткового и юношеского возраста. Установлено, что в обеих исследуемых возрастных группах фазы резистенции и истощения находятся на стадии формирования. Также были установлены различия в проявлениях отдельных симптомов эмоционального выгорания в мужской и женской выборке, с учетом возраста. В мужской выборке с возрастом более выражены симптомы эмоционального выгорания, чем в женской.

**Ключевые слова:** эмоциональная культура, эмоциональное выгорание; подростковый возраст; юношеский возраст, спортсмены.