

REFERENCES

1. Karapetyan, L.V. (2018), "Predictors of emotional and personal well-being. Part 1: Internal positive predictors", *Izvestiya Uralsky feder. un-ta. Ser. 1: Problems of education, science and culture*, No. 2, pp. 65–73.
2. Kulik, A.A. (2016), "Subjective well-being of youth (on the example of students of the first and final courses)", *Scientific notes of ZabGU*, No. 2, Vol. 11, pp. 170–182.
3. Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V. and Manuilov, G.M. (2002), "Diagnosis of socio-psychological adaptation (K. Rogers, R. Diamond)", *Social-psychological diagnostics of personality development and small groups*, Publishing House of the Institute of Psychotherapy, Moscow, pp 193–197.

Контактная информация: babina.80@list.ru

Статья поступила в редакцию 18.11.2023

УДК 796.853.26:159.9.072

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КИОКУСИНКАЙ

Константин Владимирович Белый, кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России, Главный аналитик, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Актуальность. В работе проводится анализ современного состояния проблемы психологической подготовки в киокусинкай. Актуальность исследования связана с высокой ролью психологической подготовки в единоборствах, и с необходимостью поиска путей повышения результативности спортивной подготовки в киокусинкай. Цель исследования. Настоящая работа ставит целью систематизацию имеющихся подходов к психологической подготовке в киокусинкай. Результаты. В результате исследования сделаны следующие выводы: 1). Роль психологической подготовки общепризнана, однако, значение ее для достижения результата определяется по-разному; 2). Велика роль традиционных подходов к психологической подготовке, характерных для восточных единоборств и духовных практик; 3). Практически отсутствуют методики психологической подготовки к спортивному поединку; 4). Отсутствуют комплексные системные методические работы по психологической подготовке. В целом, психологическая подготовка в киокусинкай требует научного осмысления, глубокой методической проработки и систематизации.

Ключевые слова: киокусинкай, каратэ, психологическая подготовка, спортивная подготовка, медитация

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p41-46

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN KYOKUSHINKAI

Konstantin Vladimirovich Bely, candidate of pedagogical sciences, honored coach of Russia, chief analyst, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

Introduction. The work analyzes the current state of the problem of psychological training in Kyokushinkai. The relevance of the study is associated with the high role of psychological preparation in martial arts, and with the need to find ways to increase the effectiveness of sports training in Kyokushinkai. The purpose of the study. This work aims to systematize the available approaches to psychological training in kyokushinkai. Results. As a result of the study, the following conclusions were made: 1). The role of psychological preparation is generally recognized, however, its significance for achieving results is defined differently; 2). The role of traditional approaches to psychological training, characteristic of martial arts and spiritual practices, is great; 3). There are practically no methods of psychological preparation for a sports

competition; 4). There are no complex systematic methodological works on psychological training. In general, psychotic training in Kyokushinkai requires scientific understanding, deep methodological study and systematization.

Keywords: kyokushinkai, karate, psychological training, sports training, meditation

ВВЕДЕНИЕ И АКТУАЛЬНОСТЬ

Целью психологической подготовки (далее – ПП) является достижение спортсменом психологической подготовленности, под которой в спорте, как правило, понимается комплекс составляющих: волевые качества, психическая надежность, эмоциональная устойчивость и др. Существенная роль ПП в единоборствах общепризнана и широко отмечается в спортивной литературе. Так, в программе подготовки для контактных видов каратэ С. Степанова и Е. Головихина (2006) отмечается, что «каратэ как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена» [9, С. 78]. Имеются данные О. Сиротина (1996), что в дзюдо роль ПП в достижении результатов возрастает с каждым последующим этапом подготовки [8]. Так, роль ПП на этапе спортивного совершенствования мастерства (ЭССМ) опережает все остальные виды подготовки, хотя на этапе начальной подготовки (ЭНП) уступает и физической, и технической подготовке, а на учебно-тренировочном этапе (УТЭ) составляет примерно равные с ними доли.

В тренерской работе ПП часто вызывает большие трудности, как по причине значительно меньшего выбора методик и специализированных упражнений, так и из-за более слабого владения ими, по сравнению с методиками физической и технической подготовки. Это относится и к киокусинкай, хотя из-за особенностей этого спорта, как одного из восточных единоборств, у него имеются и специфические проблемы ПП.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КИОКУСИНКАЙ

Достаточно высокая роль ПП в киокусинкай по мнению тренеров-практиков была определена в цикле работ, проведенных автором этой статьи (2016) [1, 2]. Специфика ПП в киокусинкай связана с:

- контактным характером единоборства и, как следствием, с высокой травмоопасностью – требуется психическая устойчивость (высокоспецифический стресс-фактор);
- большим объемом высокоинтенсивных тренировок и предельной интенсивностью соревновательных поединков – требуется проявление волевых качеств (специфический стресс-фактор);
- сложностью и большим объемом техники, технико-тактическим разнообразием – требуется ментальная (интеллектуальная) устойчивость (распространенный стресс-фактор сложно-координационных и технически сложных видов спорта);
- плотным соревновательным графиком, выгоранием спортсмена – требуется эмоциональная устойчивость (общий стресс-фактор спорта высших достижений).

Таким образом, ПП в киокусинкай должна решать две основных задачи: 1). преодоление страха контактного поединка (преодоление высокоспецифического стресс-фактора) и 2). достижение состояния сознания, оптимального для тренировок, поединков и восстановления (преодоление иных стресс-факторов, в том числе специфических).

В С. Степанов и Е. Головихин описали (2006) десять «наиболее важных психических процессов, формирующихся в ходе учебно-тренировочного процесса» [9, С. 79–80]: восприятие; чувство дистанции; чувство времени; ориентирование; чувство положения тела; чувство свободы движения; чувство удара; внимание; боевое мышление; быстрота реакции.

Несмотря на разнообразие составляющих и признанную роль ПП в киокусинкай, серьезных исследований по этому вопросу никогда не проводилось: в литературе по киокусинкай практически нет теоретических исследований, описаний конкретных методических приемов или методик психологического тестирования. В литературе можно отметить

только описание отдельных моментов, как правило, очень фрагментарное.

Результатом этого, вероятно, является то, что в Федеральном стандарте спортивной подготовки по киокусинкай, действовавшем в 2021-2022 гг., доля ПП была определена от 0-1% на ЭНП и 2-5% на УТЭ до 2-6% на ЭССМ и 5-8% на ЭВСМ, что кажется недостаточным, особенно на старших этапах. Отметим, что в действующем с 2023 года стандарте, долю ПП выделить невозможно – она объединена с теоретической и тактической подготовкой. Согласно исследованиям автора, тренеры-практики оценивают долю ПП в системе спортивной подготовки в киокусинкай выше (до 9% в макроцикле и до 13% в микроциклах подготовки к соревнованиям), причем на всех этапах подготовки [1, С. 21; 2, С. 33].

ТРАДИЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КИОКУСИНКАЙ

Методист киокусинкай О. Игнатов отмечал (2001), что в отношении ПП в киокусинкай «наблюдаются две крайности – от впадения в религиозный экстаз до полного отрицания» [3, С. 36]. Традиционно, в методической литературе киокусинкай ПП долгое время рассматривалась (что частично сохраняется и до настоящего времени) в типичном для восточных единоборств ключе, включая мистические аспекты. В соответствии с этим подходом, задачи ПП предлагается решать в рамках традиционной подготовки с использованием традиционных же восточных практик, прежде всего, различных форм пассивной и активной медитации. Так, А. Танюшкин и В. Фомин в программе-конспекте «Школа кекусинкай» (2001) в п.5 раздела VI «Психологическая подготовка и тестирование в Будо-каратэ. Методы психорегуляции и духовно медитативная практика» предлагают подход к ПП в киокусинкай на базе «единой основы традиционных восточных систем психорегуляции и духовной практики», среди которых упоминаются «методы даосской, дзэнской и индийской йоги, китайского цигуна, корейского чхарек и др. и традиционной воинской подготовки» [11, С. 37]. В части, имеющей некоторое отношение к спорту, упоминается только «активизация психорегуляторных механизмов в циклах интенсивной подготовки и тестирования в экстремальных условиях (учебные сборы, ночные тренировки, тесты кумитэ и др.)» [11, С. 37]. Причем авторы не конкретизируют предложенные принципы, не дают описания методических приемов.

Основной формой ПП при традиционном подходе, как отмечается во многих работах и этих, и других авторов, являются различные формы медитации. Так, в работе «Кёкусинкай – духовная воинская традиция» (1999) эти авторы более подробно описывают практику медитации в киокусинкай, говоря, что «медитация есть и процесс перехода из обыденного состояния сознания в измененное, и результат, знаменующий пребывание в искомом состоянии» [10, С. 44]. Они разделяют медитацию и концентрацию, считая концентрацию исходной ступенью медитации, и полагая, что концентрация «есть сосредоточение на определенной теме, объекте, сюжете, задаче. Собственно же медитация – это расфокусирование и «опустошение» сознания, его очищение и освобождение от привязанности к чему-либо конкретному... Предваряя медитацию, концентрация может знаменовать последнюю остановку сознания перед полным его «опустошением»... Оба типа медитативной практики используются по назначению в традиционной системе обучения каратэ – на определенных этапах и для решения определенных задач» [10, С. 44–45]. В этой работе авторы описывают различные формы медитации: 1). пассивную медитацию – в позиции «дза-дзен» (на коленях) – и как ритуал в начале и в конце тренировки, и как отдельную практику; 2). активную медитацию (медитацию в движении), считая свободный бой ее формой; 3). мантрические формы медитации (голосовые). Также они описывают некоторые общие приемы медитации без детализации конкретных упражнений и не раскрывают собственно «технологию» медитации, которую можно было бы использовать для работы.

О. Захаров рассматривает (2021) тренировку в ката в том числе и как форму активной медитации, и как средство ПП, говоря, что «занятия ката являются важной частью дзэнского психотренинга в боевых искусствах, средством динамической активной

медитации, выражающей двигательным способом глубокие философские понятия» [4, С. 91], и что «ката является еще и неотъемлемой частью формирования опыта «активной медитации» как метода психологической подготовки и закалки личности» [4, С. 89]. В чем непосредственно проявляется ПП при тренировках формальных комплексов, и как они способствуют закалке личности, автор не поясняет.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ КИОКУСИНКАЙ

Применительно к спортивной подготовке в киокусинкай роль ПП была впервые отмечена О. Игнатовым (2001), который использовал термин «психофизиологическая подготовка», и отмечал, что это «одна из наиболее сложных составляющих подготовки» [3, С. 36]. Главной составляющей ПП он считает волевые качества, развивать которые предлагает как через постепенное усложнение тренировочных и соревновательных условий, так и через использование специальных психологических приемов (идеомоторной тренировки, аутотренинга, медитации).

В большинстве программ подготовки киокусинкай ПП выделяется в нормативной части, и либо полностью отсутствует в методической, либо ее описание ограничивается общими утверждениями без какой-либо детализации и конкретных упражнений. Именно так построена упомянутая выше программа подготовки С. Степанова и Е. Головихина (2006) [9], которая в остальном отличается глубокой проработкой. Кроме того, в этой работе авторы часто смешивают ПП и духовно-нравственное воспитание.

Однако, есть и иные примеры. В программе спортивной подготовки для ДЮСШ (Ю. Орлов с соавторами, 2012) [7] ПП вообще не выделяется в нормативной части, однако авторы включают ее в ИП и уделяют достаточное внимание развитию «психических качеств» (по терминологии авторов). Они определяют место ИП в системе подготовки и включают ее в зависимости от задач в специально-подготовительные, модельные, ударные и подводящие микроциклы. ПП посвящен отдельный, хотя и небольшой, раздел в методической части, в котором даются методические советы общего плана. Важно и то, что в программе впервые для киокусинкай системно предлагаются психологические методы восстановления. Недостатком программы в части ПП является отсутствие детализированного описания конкретных приемов и методов ПП.

Проблема отсутствия конкретных методик ПП является общей для литературы киокусинкай. Встречаются отдельные работы, посвященные методикам для особых категорий обучающихся (студентов, военных и т.п.), содержащие специфические для этой категории приемы ПП. Целенаправленных методик ПП общего характера в литературе киокусинкай не описано, а комплексных методических документов в киокусинкай практически нет – авторы ограничиваются подробным описанием отдельных видов подготовки (чаще всего, технической, реже – физической). Пожалуй, единственной работой, содержащей описание конкретных методов и приемов, большое количество интересных и необычных упражнений ПП, является двухтомник ЗТР А. Онищенко (2018-2019) [5; 6]. К сожалению, существенным недостатком этой работы является отсутствие какой-либо систематизации, поэтому данную работу также нельзя считать методикой, а только методическим пособием.

Достаточно подробный и нестандартный подход к ПП в отношении спортивной подготовки проведен польским чемпионом Европы П. Шелиговским, который рассматривает ПП достаточно широко. В его книге «Traditional Kyokushin Karate. Budo and knockdown fighting» (2008) [12], которая никогда не переводилась на русский язык, этому посвящены две главы: «Психологическая подготовка» [12, С. 153–161] и «Интеллектуальная подготовка» [12, С. 162–163]. Автор затрагивает не только традиционные психологические, но и ментальные и мистические аспекты, а также взаимосвязь физического и психологического состояний (как он отмечает, «психологическая подготовка имеет много уровней»). В базовых аспектах он касается мотивации и желаний, после чего переходит к целеполаганию, где обозначает, что цели должны быть: амбициозными; реалистичными;

достижимыми; специфическими; детализированными; ориентированными на прогресс. Он отмечает, что список является открытым, однако особо подчеркивает необходимость четкого структурирования целей и роль планирования, обозначая этот процесс термином «программирование успеха». Также он выделяет важность самоуверенности и концентрации в психологической подготовке, а также отмечает необходимость внутренней работы для поиска оптимальных для себя приемов психологического настроя и мотивации. Особо он выделяет роль позитивного мышления, говоря, что «Позитивное мышление критически важно. Негативные образы, негативные мысли могут привести к плохим последствиям, даже если используются в шутку». Он настаивает на необходимости развития в себе «неоспоримого позитива» («create unquestionable positive») [12, С. 158].

В ментальных (рациональных) аспектах он подчеркивает важность «здорового смысла» («common sense»), отмечает важность анализа и самоанализа, в том числе, после поражений, настаивая, что анализ должен быть проведен единожды, после чего к данной конкретной ситуации не стоит больше возвращаться. Достаточно подробно он описывает некогда распространенный метод визуализации (близкий к методу идеомоторной тренировки), давая несколько конкретных примеров его применения (улучшение техники, слом скоростного барьера, использование во время восстановления после травм). В мистических аспектах он рассматривает осознанное «мечтание» («dreaming») как методический прием ПП (в том числе через создание и осознанное пестование «мифа и идеи» («Myth and Idea»)), придает большое значение контролю своей интуиции и «предвидения будущего» («future anticipation»), говоря, что можно превзойти свои возможности, если думать, что это возможно. В физическом аспекте он подчеркивает связь психического и физического состояния, рекомендует использовать разнообразные «контакты с природой».

РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

Результаты проведенного комплекса исследований позволяют утверждать, что в киокусинкай:

- роль психологической подготовки общепризнана, однако, значение ее для достижения результата определяется по-разному;
- велика роль традиционных подходов к психологической подготовке, характерных для восточных единоборств и духовных практик;
- практически отсутствуют методики психологической подготовки к спортивному поединку;
- отсутствуют комплексные системные методические работы по психологической подготовке.

В целом, можно сделать вывод, что психотическая подготовка в киокусинкай требует научного осмысления, глубокой методической проработки и систематизации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белый К.В. Исследование практических приоритетов в подготовке спортсменов к соревновательным поединкам в киокусинкай и всестилевом каратэ / К.В. Белый, О.Г. Эпов // Наука и спорт : современные тенденции. – 2017. – № 1 (14). – С. 18–25.
2. Белый К.В. Маневрирование в киокусинкай : монография / К.В. Белый. – Москва : Спорт, 2020. – 200 с.
3. Игнатов О.В. Система спортивной подготовки каратиста / О.В. Игнатов // Додзё. Военские искусства Японии. – 2001. – Вып. 7. – С. 35–36.
4. Захаров О.Ю. Ката. Традиции и инновации / О.Ю. Захаров. – Москва : Кредо, 2021. – 176 с.
5. Онищенко А.В. Кумитэ киокушинкай. Записные книжки тренера. Часть 1 / А.В. Онищенко. – [б.м.] : Издательские решения, 2018. – 236 с.
6. Онищенко, А.В. Кумитэ киокушинкай. Записные книжки тренера. Часть 2 / А.В. Онищенко. – [б.м.] : Издательские решения, 2019. – 224 с.

7. Орлов Ю.Л. Киокусинкай : программа / Ю.Л. Орлов, Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев // Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – Москва : Ассоциация Киокусинкай России, 2012. – 139 с.
8. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Сиротин Олег Александрович. – Москва, 1996. – 49 с.
9. Степанов С.В. Программа по кекусин-каратэ и производных дисциплин по единоборствам / С.В. Степанов, Е.В. Головихин. – Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. техн. ун-та, 2006. – 114 с.
10. Танюшкин А.И. Кёкусинкай – духовная воинская традиция : альбом – учеб. пособие / А.И. Танюшкин, В.П. Фомин. – Москва, 1999. – 156 с.
11. Танюшкин А.И. Школа кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ: программа-конспект / А.И. Танюшкин, В.П. Фомин, А.В. Бура [и др.]. – Москва : Федерация Кекусинкай России, 2001. – 106 с.
12. Szeligowski P. Traditional Kyokushin karate. Budo and Knockdown fighting. – Bytom, Poland. – 2008. – 221 p.

REFERENCES

1. Bely, K.V. and Epov, O.G. (2017), “Analysis of practical priorities in the training of athletes for the competitive fights in kyokushin and all-style karate”, *Science and sport: current trends*, No. 1 (14), pp. 18–25.
2. Bely, K.V. (2020), *Maneuvering in kyokushinkai*, Sport, Moscow.
3. Ignatov, O.V. (2001), “Sports training system for karateka”, *Dojo. Martial arts of Japan*, No. 7, pp. 35–36.
4. Zaharov, O.Yu. (2021), *Kata. Tradition and innovation*, Credo, Moscow.
5. Onitshenko, A.V. (2018), *Kumite Kyokushin. Coach's notebooks. Part 1*, Publishing solutions, Moscow.
6. Onitshenko, A.V. (2019), *Kumite Kyokushin. Coach's notebooks. Part 2*, Publishing solutions, Moscow.
7. Orlov, Yu.L., Demchenko, N.S. and Dorofeev, A.G. (2012), “Kyokushinkai. Program”, *An exemplary program of sports training for children and youth sports schools*, Association Kyokushinkai of Russia, Moscow.
8. Sirotnin, O.A. (1996), *Psychological and pedagogical foundations of individualization of sports training for judokas*, dissertation, Moscow.
9. Stepanov, S.V. and Golovikhin, E.V. (2006), *Program of kyokushin karate and derivative martial arts*, Ural State Technical University Publ., Yekaterinburg.
10. Tanyushkin, A.I. and Fomin, V.P. (1999), *Kyokushinkai – spiritual military tradition*, album – study guide, Moscow.
11. Taniushkin, A.I., Fomin, V.P., Bura, A.V. and Yaitskiy, S.I. (2001), *Kyokushinkai school. Traditional karate teaching methods: summary program*, Russian Kyokushinkai Federation, Moscow.
12. Szeligowski, P. (2008), *Traditional Kyokushin karate. Budo and Knockdown fighting*, Bytom, Poland.

Контактная информация: snekot@gmail.com

Статья поступила в редакцию 07.10.2023

УДК 37.015.3

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В УСЛОВИЯХ ВЫБОРА ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Олеся Сергеевна Белянцева, Наталья Юрьевна Ильичёва, Новосибирский государственный университет экономики и управления

Аннотация

В статье представлен анализ выбора студентами университета элективных дисциплин по физической культуре и спорту в условиях неопределенности. Беря во внимание материально-техническое обеспечение, подготовку профессорско-преподавательского состава и выбор студентами