

УДК 159.9:796.8

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЕДИНОБОРСТВАХ:
КОГНИТИВНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

Кувватова Зилола Рискул кизи

Спортивный психолог

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины,
Ташкент, Узбекистан

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22702907>

Аннотация: В статье рассматриваются фундаментальные и специфические психологические факторы саморегуляции спортсменов в единоборствах. На основе обобщения предыдущих исследований автора в области бокса, структура саморегуляции расширена за счет включения таких нишевых параметров, как когнитивная антисипация, волевая устойчивость, трансформация реактивной агрессии и предотвращение эмоционального выгорания. Приводится сравнительный анализ ударных (перкуSSIONных) и борцовских (тактильных) видов спорта, а также практические рекомендации по внедрению систем психологической подготовки.

Ключевые слова: саморегуляция, единоборства, когнитивная антисипация, проактивная агрессия, эмоциональное выгорание, волевые качества, бокс.

Annotatsiya: Maqolada yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning o'zini o'zi boshqarishiga ta'sir etuvchi fundamental va o'ziga xos psixologik omillar ko'rib chiqiladi. Muallifning boks sohasidagi avvalgi tadqiqotlarini umumlashtirish asosida o'zini o'zi boshqarish tuzilmasi kognitiv antisipatsiya, irodaviy barqarorlik, reaktiv agressiyani transformatsiya qilish va emotsional kuyishning oldini olish kabi maxsus parametrlar bilan kengaytiriladi. Zarba beruvchi (perkussion) va kurashga asoslangan (taktil) sport turlarining qiyosiy tahlili, shuningdek, psixologik tayyorgarlik tizimlarini amaliyotga joriy etish bo'yicha tavsiyalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: o'zini o'zi boshqarish, yakkakurash sport turlari, kognitiv antisipatsiya, proaktiv agressiya, emotsional kuyish, irodaviy sifatlar, boks.

Abstract: The article examines fundamental and specific psychological factors of self-regulation among athletes engaged in combat sports. Based on a synthesis of the author's previous research in the field of boxing, the structure of self-regulation is expanded to include such specialized parameters as cognitive anticipation, volitional resilience, transformation of reactive aggression, and prevention of emotional burnout. A comparative analysis of striking (percussive) and grappling (tactile) sports is presented, along with practical recommendations for implementing psychological training systems.

Keywords: self-regulation, combat sports, cognitive anticipation, proactive aggression, emotional burnout, volitional qualities, boxing.

1. ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт высших достижений, в особенности сфера спортивных единоборств, предъявляет экстремальные требования к психофизиологическим возможностям человека. В условиях жесткого лимита времени, непрерывного физического контакта и динамически меняющейся тактической ситуации на первый план выходит способность спортсмена оперативно управлять своим

психоэмоциональным состоянием. Данный феномен в спортивной науке определяется как система осознанной саморегуляции спортивной деятельности. Без должного уровня самоконтроля даже самый одаренный в физическом плане атлет не способен продемонстрировать стабильные результаты на международной арене.

В наших ранних исследовательских работах было детально изучено влияние базовых психологических компонентов — мотивационной сферы, волевых качеств и темперамента — на успешность соревновательной деятельности боксеров (Кувватова, 2021). Также определялась значимость оптимального психологического восстановления в межсоревновательный период для предотвращения кумулятивного стресса (Кувватова, 2022). Однако современные тенденции интеграции когнитивных наук и нейробиологии в спорт требуют более глубокого, многоаспектного анализа структуры саморегуляции, применимого ко всему спектру боевых искусств (как ударных, так и борцовских дисциплин). Настоящее исследование направлено на раскрытие латентных («нишевых») факторов психической саморегуляции, определяющих надежность действий единоборцев в критические моменты поединка.

2. МЕТОДОЛОГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В рамках расширения эмпирической базы диссертационного исследования нами было проведено комплексное психобиологическое тестирование 60 высококвалифицированных спортсменов (мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта), специализирующихся в боксе ($n=20$), дзюдо ($n=20$) и вольной борьбе ($n=20$). Оценка психологических параметров проводилась в соревновательный период подготовки, что позволило зафиксировать максимально приближенные к экстремальным условиям показатели психики.

Для диагностики когнитивных параметров использовался аппаратно-программный комплекс оценивания пространственно-временных характеристик («Чувство времени» и «Реакция на движущийся объект» для оценки антисипации). Диагностика эмоционального профиля и уровня агрессивности осуществлялась посредством адаптированного спортивного опросника Басса-Дарки, шкалы психической надежности по Мильману и методики оценки выгорания (MBI-Sp). Математико-статистический анализ данных выполнялся методами параметрической и непараметрической статистики (t-критерий Стьюдента, коэффициент корреляции Спирмена) с использованием программного пакета SPSS Statistics 26.0.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Фактор 1. Когнитивная антисипация как опережающий триггер саморегуляции. Антисипация (способность сознания предвосхищать события и действия соперника до их фактического совершения) выступает ключевым интеллектуальным звеном саморегуляции. В ходе эксперимента установлено, что механизмы антисипации имеют специфическую архитектуру в зависимости от характера спортивного контакта.

У представителей борцовских дисциплин (дзюдо, вольная борьба) показатели кинестетической и тактильной антисипации оказались на 14% выше по сравнению с боксерами ($p < 0.05$). Борцы способны бессознательно считывать микродвижки центра тяжести соперника через захват. Напротив, у боксеров превалирует пространственно-визуальная антисипация — упреждающее вычисление траектории удара по мимике, положению плечевого пояса и вектору взгляда соперника. Высокий уровень когнитивной антисипации разгружает рабочую память и снижает уровень вегетативного

напряжения, позволяя сохранять хладнокровие и внутренний психологический контроль в самых стрессовых раундах.

Таблица 1. Показатели компонентов саморегуляции у спортсменов различных видов единоборств (в баллах, $M \pm m$)

Психологические параметры	Бокс (n=20)	Дзюдо (n=20)	Вольная борьба (n=20)
Когнитивная антисипация	4.12 ± 0.22	4.78 ± 0.19*	4.69 ± 0.21*
Волевая устойчивость	4.55 ± 0.31	4.32 ± 0.28	4.41 ± 0.33
Проактивная агрессия	4.68 ± 0.18	4.11 ± 0.25*	4.23 ± 0.22*
Эмоциональное выгорание	2.11 ± 0.14	2.45 ± 0.18	2.38 ± 0.16

Примечание: * — достоверность различий по сравнению с боксерами при $p < 0.05$.

Фактор 2. Волевая устойчивость и управление психологическим гомеостазом. Волевая регуляция в единоборствах проявляется в способности преодолевать нарастающее утомление («болевого барьер») и удерживать тактическую схему боя, несмотря на неблагоприятный ход поединка. Психологическая толерантность к боли и гипоксии детерминирована механизмами центрального торможения. Спортсмены с высокой эффективностью саморегуляции демонстрируют способность к экспресс-релаксации: в минутном перерыве между раундами посредством техник направленного ментального аутотренинга они снижают частоту сердечных сокращений (ЧСС) на 15–20 ударов быстрее, чем аттестуемые с низким уровнем регуляции. Это обеспечивает сверхбыстрое восстановление гомеостаза.

Фактор 3. Конструктивная трансформация агрессии. Агрессия является неотъемлемым топливом поединка, однако ее деструктивная форма (реактивная агрессия, вызванная гневом или пропущенным ударом) дезорганизует техническое мастерство и ведет к сужению поля внимания. В рамках нашего подхода саморегуляция рассматривается как инструмент перевода реактивной агрессии в проактивную (инструментальную) форму. Спортсмены, обладающие развитыми навыками психорегуляции, сублимируют эмоциональный гнев в хладнокровный спортивный напор. Согласно корреляционному анализу, высокий уровень проактивной агрессии положительно связан с результативностью атакующих действий ($r = 0.48$, $p < 0.01$) и отрицательно — с количеством тактических ошибок в защитных действиях.

Фактор 4. Профилактика эмоционального выгорания и мотивационный баланс. Эмоциональное выгорание (burnout) в единоборствах тесно связано с синдромом перетренированности и жестким психологическим давлением (включая феномен «сгонки веса» перед соревнованиями). Ограничение рациона питания и дегидратация вызывают резкий дисбаланс в нейроэндокринной системе, манифестируя в виде депрессивных состояний и вспышек неконтролируемой лабильности.

Как отмечалось в наших исследованиях психологических особенностей в женском боксе (Кувватова, 2024), сохранение внутренней (интринсивной) мотивации, ориентированной на самосовершенствование, служит мощным буфером против выгорания. Включение биологической обратной связи (Biofeedback) в тренировочный процесс (Кувватова, 2021) позволяет визуализировать параметры альфа- и тета-ритмов головного мозга спортсмена, обучая его волевому подавлению предстартовой тревоги и нивелируя симптомы ментального истощения. Это закладывает прочный фундамент под психоэмоциональную долговечность атлета.

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ВНЕДРЕНИЕ

На основе полученных данных разработан алгоритм поэтапного формирования навыков саморегуляции для единоборцев, который рекомендуется внедрять в учебно-тренировочный процесс комплексных научных групп:

1. Этап когнитивного моделирования: Применение специализированных видеотренингов со стоп-кадрами для развития пространственной антисипации. Спортсмен должен продолжить траекторию атаки соперника по начальной фазе движения корпуса.

2. Этап экспресс-психорегуляции: Обучение методам идеомоторной тренировки и диафрагмального дыхания непосредственно в условиях смоделированного острого физического утомления на снарядах.

3. Психологическое сопровождение в период декомпенсации: Мониторинг психоэмоционального статуса в фазе активной сгонки веса с использованием восстановительных аудиокomплексов ментального тренинга.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, система саморегуляции в спортивных единоборствах — это динамический многоуровневый конструкт. Если базовая готовность бойца опирается на его волевой потенциал и тип темперамента, то ситуативная надежность в квадрате ринга или на татами определяется когнитивной гибкостью, способностью к антисипации и навыком конструктивного управления агрессией. Различия в механизмах саморегуляции между ударными и борцовскими видами спорта диктуют необходимость дифференцированного подхода к построению ментального тренинга в структуре многолетней подготовки элитных атлетов. Описанные нишевые факторы открывают новые горизонты для индивидуализации психологического сопровождения в национальных сборных командах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кувватова, З. Р. (2021). Специфика использования метода Biofeedback в процессе психологической подготовки спортсменов-единоборцев. Журнал Психологии, 2(1), 45-52.
2. Кувватова, З. Р. К. (2022). Психическая саморегуляция как фактор оптимизации восстановительных процессов у спортсменов в межсоревновательный период. Oriental Art and Culture, 3(3), 137-148.
3. Кувватова, З. (2024). Мотивационные детерминанты и преодоление стресс-факторов в женском боксе: гендерный аспект. Researcher, 1(4), 12-20.
4. Ильин, Е. П. (2012). Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер.
5. Найдиффер, Р. М. (2009). Психология соревнующегося спортсмена. Москва: Физкультура и спорт.



6. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.
7. Hanin, Y. L. (2010). Coping with anxiety in combat sports: Individual zones of optimal functioning (IZOF) model. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(4), 412-421.
8. Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Psychology of Sport and Exercise*, 1(2), 229-252.
9. Родионов, А. В. (2015). Психологическая подготовка в боевых искусствах. Москва: Спорт.
10. Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2014). Anxiety and self-regulation mechanisms in percussion and grappling sports. *International Journal of Sports Psychology*, 45(3), 185-198.