

### Список литературы

1. Буре, Р.С. Социально-нравственное воспитание дошкольников: метод. пособие / Р. С. Буре. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 80 с.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании в новой редакции, изложенной Законом Республики Беларусь от 14 января 2022 г. № 154-З.
3. Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>. – Дата доступа : 20.10.2025.
3. Программа патриотического воспитания населения Республики Беларусь на 2022–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 29 дек. 2021 г., № 773 // Pravo.by. — Режим доступа: <https://pravo.by/document/guid=12551&p0=C22100773>. — Дата доступа: 19.10.2025.
4. Учебная программа дошкольного образования для учреждений дошкольного образования [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/08/up-doshk-obrazov-rus-bel.pdf>. – Дата доступа: 15.09.2025.

УДК [37.091.313:796.8]-057.875

### **РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

Кандаурова В.В., магистр, старший преподаватель кафедры  
спортивно-педагогических дисциплин;

Борисевич А. Р., кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин  
Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск,  
Республика Беларусь

Abstract: the article discusses the conditions for the development of self-regulation skills among students involved in martial arts. The aim of this study is to theoretically analyze the influence of martial arts activities on the development of self-regulation skills in students. Determining the relationship between a high degree of formation of personal self-regulation and martial arts.

Факт интенсификации объемов получаемой информации и стремительно меняющиеся социально-экономические условия создают высокие закономерные риски для роста нервно-психической напряженности индивида во всех сферах его деятельности. Существование личности в современном мире сопряжено с

повышенными требованиями к ее индивидуально-психологическим свойствам, где психическая устойчивость и адаптивность во многом зависят от навыков саморегуляции.

Компенсировать влияние внешнего взаимодействия, сохранять на относительно постоянном и определенном уровне внутреннюю стабильность психики, призвано такое свойство систем в результате реакций, как - саморегуляция. В процессе саморегуляции сам организм с помощью своей психической активности осуществляет регуляцию своих различных состояний: действий, процессов, принадлежностей и условий.

Устойчивая адаптивность, эффективное функциональное состояние, психологическая устойчивость и активная жизненная позиция личности, являются показателями высокого уровня сформированности ресурсов саморегуляции и как следствие, снижения риска возникновения нервно-психического напряжения и профессионального выгорания.

Вопрос психической саморегуляции и психофизиологических состояний в этом же контексте, активно исследовался и исследуется в настоящее время, чему является подтверждением достаточное количество исследований на данную тематику: Р.Лазарус, 1970; Л.А.Китаев-Смык, 1983; Ф.Б.Березин, 1988; Л.Г.Дикая, 1991, 1994 и др. За последние два десятилетия проведено более 27 исследований, предметом которых являются вопросы управления эмоциями и самоконтроля. Такие авторы как О.А.Конопкин и В.И.Морсанова активно развивали взгляды на саморегуляцию с позиций индивидуально-стилевого подхода, где ключевым понятием является стиль саморегуляции [3].

Л.Г.Дикая рассматривает особенности организации психической саморегуляции как целостную систему взаимодействия экстремальных условий и профессиональной деятельности личности. Психическая саморегуляция представлена и как психологическая система и как психическая деятельность.

Триада «деятельность-состояние-личность» реализует личностный принцип концепции, где функциональное состояние оказывается результатом межсистемного взаимодействия понятия «деятельность-состояние-личность».

Межсистемное взаимодействие механизмов произвольной и непроизвольной саморегуляции психических состояний, личностные уровни организации и целенаправленная активность, образуют иерархическую структуру саморегуляции субъекта, в которой системообразующим выступает личностный компонент. В.И.Иванников и Т.П.Шульга, исследуют личностную саморегуляцию в ключе волевого овладения личностью своим поведением. Авторы полагают, что роль личности в волевой регуляции проявляется в способности к самообразованию и недостатке мотивации для действия.

Преодоление трудностей в реализации деятельности напрямую связано с волевыми качествами личности. Рассматривая контроль как единую систему, можно выделить три подсистемы регуляции: волевой контроль, эмоциональная регуляция, когнитивный контроль, контроль действий. Все они основаны на ресурсах индивидуальности и создают индивидуальный паттерн саморегуляции.

Если рассматривать самоконтроль как один из компонентов процесса саморегулирования, осознанной произвольной регуляции собственного поведения, как индивидуальный способ координации психических процессов и состояний, то можно говорить и о возможностях саморегуляции как оптимизации потенциальных и компенсации дефицитарных качеств личности, поскольку регуляция в процессе сопоставляет направленность, темпы и ритмы с условиями и требованиями, событиями деятельности во времени и пространстве, во время любых психических процессов и обстоятельств [11].

Ресурсами саморегуляции являются: способность произвольной организации действий и волевых усилий, предполагающих организацию исполнительного компонента и гибкость реализации действий, эмоциональность, интеллектуальный потенциал.

Ведущими параметрами саморегуляции можно обозначить следующие характеристики: волевые, содержательно-смысловые (противодействие импульсивным влечениям и ситуативным средовым влияниям), психодинамические (противодействие стрессовым воздействиям, эмоциональная устойчивость).

Для дальнейшего анализа будет являться важным уточнение сущности понятия саморегуляции в контексте спортивной деятельности, а конкретнее занятий единоборствами и их влияние на развитие навыков саморегулирования.

Рассматривая вопрос развития навыков саморегуляции у студентов, занимающихся единоборствами, мы касаемся вопроса психологической подготовки, которая обеспечивает формирование нужного психического состояния, способствующего оптимальной технической и физической подготовке спортсмена и, в целом, любой другой успешной деятельности личности.

К навыкам саморегуляции можно отнести: самодисциплину, управление вниманием, регулирование стресса, уверенность в себе, когнитивную гибкость, контроль импульсов, эмоциональную осознанность.

Что касается такой части спортивной культуры единоборств как восточная система, основанная на восточной культуре и мировоззрении, можно сказать, что сущность понятия саморегуляции в восточной психологии осмысливается как результат созерцательно-медиативной практики, что в свою очередь, является основной категорией в философии борьбы и ведения боя.

Для восточной традиции характерно понимание человеческого

опыта на экзистенциальном уровне, где отстранение от эгоконфликтов, акцент внимания на личном эмпирическом пути к знанию, характеризуется целостностью и осмысливается и как результат и как цель деятельности личности. Саморегулирование понимается как сравнение альтернатив в процессе выбора желаемых и итоговых состояний. Оптимальное саморегулирование достигается здесь за счет оценочного и динамического способов саморегулирования, где их максимальная реализация гарантирует высокий уровень саморегулирования и контроля.

Саморегуляция имеет свои компоненты, механизмы и структуру развития. К ключевым компонентам саморегуляции, которые развиваются благодаря занятием единоборствами, можно отнести следующие:

1. Когнитивная саморегуляция (планирование, принятие решений, внимание) заметно улучшается в рамках занятий единоборствами, так как дисциплина требует сложных координированных движений. Улучшаются исполнительные функции, такие как управление конфликтной информацией и выборочное внимание.

2. Самоконтроль является наиболее критическим компонентом. Недавние исследования доказали, что тренировки в рамках занятий единоборствами медируют субъективное благополучие и общую удовлетворенность.

3. Аффективная саморегуляция (контроль тревожности, управление эмоциями) в рамках занятий единоборствами значительно возрастает, так как система единоборств обеспечивает структурированную среду, в которой практикующие приобретают опыт управления своими эмоциональными и реакциями в ситуациях высококомпрессионных. В традиционные восточные единоборства часто встроена практика медитации и дыхательных техник, которые снижают тревожность.

4. Физическая саморегуляция отвечает за управление физическими реакциями, где в рамках современной тренировки практикуются биоуправление и дыхательный тренинг для регулирования психофизиологического состояния спортсмена.

Структура развития саморегуляции представляет собой трехуровневую модель саморегуляции, которая последовательно развивается в рамках занятий единоборствами.

Первым развивается физический уровень (улучшения наступают по итогам 3 месяцев). В него входят вегетативная стабильность, контроль мышечного напряжения и, управление дыханием. Когнитивный уровень улучшается медленнее (в среднем около 6 месяцев). Он требует большей активации префронтальной коры, имеющей связь со сложными координированными движениями. Аффективный уровень развивается медленнее предыдущих (до 1 года)

и, требует интегрирования философского компонента.

Механизмы развития саморегуляции, через которые единоборства способствуют развитию саморегуляции:

1. Физический контакт и социальное взаимодействие (джиу джитсу) активирует просоциальное поведение и активирует окситоцин.
2. Требование к внимательности и фокусировке активирует префронтальную кору и улучшает исполнительные функции.
3. Структурированная среда и дисциплина создают условия для последовательного выполнения техник и протоколов. Повторяющаяся практика укрепляет нейронные связи, связанные с самоконтролем.
4. Управление эмоциями учит практикующих во время поединка или соревнования контролировать свои эмоции применяя когнитивную переоценку.
5. Медитативное и философское содержание (восточные единоборства) способствует развитию глубокого самопознания.

Исследования показывают, что долгосрочное занятие единоборствами способствуют улучшению саморегуляции и усиливают ее со временем. Оптимальное развитие волевой регуляции достигается на начальных и профессиональных уровнях мастерства. Самоконтроль полностью медирует связь между снижением агрессии и продолжительностью тренировки.

Тип единоборства и характер тренировки во многом определяют направление развития саморегуляции. Традиционные восточные единоборства, которые включают философское содержание, гораздо более эффективны в снижении агрессии и гнева, из чего следует, что методология преподавания и философская основа являются определяющими компонентами.

Анализ академических исследований демонстрирует, что единоборства показывают эффективный и результативный способ развития навыков саморегуляции и самоконтроля у студентов, способствуют психологическому здоровью благополучию и результативной деятельности.

#### Список литературы

1. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции : учеб. пособие для студентов вузов / В. А. Иванников. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 203 с.
2. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин ; предисл. В. И. Моросановой. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : URSS : Ленанд, 2010. – 316 с.
3. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – М. : Ин-т психологии Рос. акад. образования, 2007. – 213 с.



4. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы : сб. ст. / отв. ред.: Л. Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М. : Ин-т психологии Рос. акад. образования, 2007. – 622 с.
5. Прохоров, А. О. Смысловая регуляция психических состояний / А. О. Прохоров. – М. : Ин-т психологии Рос. акад. наук, 2009. – 350 с.
6. Эрдынеева, К. Г. Базовая философия субъекта как условие адаптации личности / К. Г. Эрдынеева // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 1. – URL: <https://science-education.ru/article/view?id=2309> (дата обращения: 24.11.2025).
7. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев // Педагогическая библиотека. – URL: [https://pedlib.ru/Books/1/0333/1\\_0333-192.shtml](https://pedlib.ru/Books/1/0333/1_0333-192.shtml) (дата обращения: 19.11.2025).
8. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы : учеб. пособие / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 508 с.
9. Марищук, Л. В. Психология спорта : учеб. пособие / Л. В. Марищук. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн. : Бел. гос. ун-т физ. культуры, 2006. – 107 с.
10. Полещук, Ю. А. Профессиональная направленность личности: теория и практика : пособие / Ю. А. Полещук. – Мн. : Бел. гос. пед. ун-т, 2006. – 92 с.
11. Платонов, К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов ; отв. ред. А. Д. Глоточкин. – М. : Наука, 1986. – 254 с.
12. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : сб. ст. / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер : Питер принт, 2002. – 380 с.
13. Лобанов, А. П. Практический интеллект: как и чему учить человека умелого : учеб.-метод. пособие / А.П. Лобанов, Н.В. Дроздова. – Мн. : Респ. ин-т высш. шк., 2018. – 98 с.
14. Сеченов, И. М. Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов ; послесл. П. Симонова. – М. : Акад. наук СССР, 1961. – 100 с.
15. Averill, J. P. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress / J. P. Averill // Psychological bulletin. – 1973. – Vol. 80, № 4. – P. 286–303.