

---

---

УДК 79:615.851

**Белых Сергей Иванович**

канд. педаг. наук, канд. наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, Заслуженный тренер Украины, Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, судья международной категории, мастер спорта по боксу и кикбоксингу, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Донецкого национального ун-та (г. Донецк)

**Sergey I. Byelykh**

Candidate of Education, Candidate of Physical Education and Sports, Professor, Honored Coach of Ukraine, Honored Worker of Physical Culture and Sports of Ukraine, Internationally Certified Referee, Master of Sports in Boxing and Kickboxing, Head of Physical Education and Sports Chair, Donetsk National University, Donetsk

**Нагорная Анастасия Сергеевна**

тренер-преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, мастер спорта, судья национальной категории по кикбоксингу Донецкого национального ун-та (г. Донецк)

**Anastasia S. Nagornaya**

Master of Sports, Nationally Certified Referee in kickboxing, Trainer-Instructor at Physical Education and Sports Chair, Donetsk National University, Donetsk

**РОЛЬ КОРРЕКЦИИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ  
В ЖЕНСКОМ КИКБОКСИНГЕ**

**THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL  
CONDITIONS CORRECTION  
IN WOMAN'S KICKBOXING**

---

**Аннотация**

В статье представлен анализ специальной литературы и результаты проведенных автором исследований, которые касаются взаимосвязи между выявленными психологическими показателями состояния и менструальным напряжением у спортсменок. Предложена модель гипотетических связей между этими факторами и результативностью спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** методики, исследование, психологические состояния, менструальные напряжения, спортсменки.

**Abstract**

The analysis of special literature and researches carried out by the author concerns interrelations between the revealed psychological parameters of a condition and sportswomen' physiological voltage. The model of hypothetical connections between these factors and productivity of sports activity is offered.

**Keywords:** techniques, researches, psychological condition, physiological voltage, sportswomen.

---

**Введение**

**Постановка проблемы.** С целью повышения результативности деятельности в женском кикбоксинге необходимо изучать психологические процессы, которые обуславливают поведение спортсменки во время соревнований и тренировочного процесса. Понимание психологических изменений, которые происходят под влиянием дисменореи у спортсменок позволит тренерам дифференцированно корректировать психологические состояния, которые значительно влияют на спортивный результат. Девушки-спортсменки в силу разных обстоятельств сталкиваются с большим количеством препятствий, при достижении высоких спортивных результатов, чем юноши-спортсмены. Причина данных препятствий может заключаться в социологической динамике, психологических факторах или физиологических особенностях. Последнее характерно только для девушек и женщин. Биологическая цикличность женского организма обуславливает физический и эмоциональный диморфизм.

**Анализ специальной литературы.** Спортсменки, которые специализируются в кикбоксинге, часто жалуются на болевые симптомы нарушения МЦ – дисменорхею (дисменорею). К общим симптомам, которые идентифицируют данное нарушение, относят мышечную ригидность, повышение массы тела, болевые ощущения в спине и молочных железах, резкое изменение расположения духа, раздражительность, невнимательность, усталость, судороги [1–10]. Дисменорхея является довольно распространенным явлением среди девушек и женщин-спортсменок. Исследователи Cockerill, I. M., Wormington, J. A. & Nevill, A. M. (1994) [5] определили, что в 52 % женщин в постпубертатном периоде наблюдалась дисменорхея; в

50 % боли в области низа живота сопровождалась и другими симптомами. Из 5322 обследованных женщин-спортсменок 60 % страдали дисменорхеей [9; 10]. Частые случаи дисменорхеи у женщин, которые специализируются в женском кикбоксинге, могут свидетельствовать о том, что это явление наблюдается у большого количества спортсменок [4; 5]. Результаты исследования дисменорхеи у спортсменок довольно противоречивы. В некоторых источниках описаны результаты исследований, которые подтверждают, что процент женщин, страдающих от дисменорхеи, выше в спортивной среде. Другие авторы, напротив, считают, что женщины, которые ведут малоподвижный образ жизни, больше подвержены развитию дисменорхеи: Andersen, M. B. & Williams, J. M (1988), Cockerill, I, M., Wormington, J. A. & Nevill, A. M. (1994), Choi, (1995) [3; 5; 7]. Несмотря на эти расхождения, вероятность того, что женщины-спортсменки подвержены дисменорхее, высока. В данной работе мы хотим показать, что помимо изучения физиологических изменений при МЦ, большое внимание необходимо уделять изучению психологических показателей и их влиянию на спортивную деятельность в разные фазы МЦ у женщин. Итак, предложенная модель разрешает описать внутренние взаимосвязи рассмотренной проблемы, решение которой позволит значительно повысить спортивные результаты девушек и женщин, занимающихся кикбоксингом.

**Формулирование целей работы.** Изучить психологические показатели и их влияние на спортивную деятельность в разные фазы МЦ у девушек и женщин и разработать методы коррекции их психологических состояний.

**Методы и организация исследования.** Исследования, которые касаются влияния МЦ на уровень эффективности спортивных тренировок, проводили с позиций физиологического анализа. Мы наблюдали более низкий уровень абсолютного и относительного показателей МПК у 16 спортсменок на протяжении постовульционной фазы в сравнении с предовульционной, однако никаких других важных расхождений (например, в анаэробной PWC, в показателе специальной выносливости и др.) в этих фазах выявлено не было.

Хотя аэробные возможности не являются единой детерминантой успешности спортивной деятельности [4], они играют важную роль в повышении спортивного мастерства. Следующие физиологические изменения, которые влияют на результативность деятельности, представлены тканевым дыханием [10], вентиляцией легких [8], экономичностью [5–7] и содержанием гликогена в мышцах [4; 9].

Вызывает интерес исследования МЦ с позиции психологических знаний. Возникает вопрос: какие психологические изменения происходят на протяжении МЦ? Эта проблема рассматривалась нами с учетом составляющих психологического феномена, таких как восприятие, когнитивные процессы, сенсомоторика, расположение духа и эмоции. К сожалению, еще недостаточно знаний о влиянии МЦ на психологические характеристики. В большинстве исследований мы особое внимание уделяли изменению расположения духа и превалированию астенических эмоций во время предменструальной фазы МЦ; хотя часть работ, напротив, подтверждают незначительность или отсутствие влияния фаз МЦ на когнитивные процессы [4; 9; 10]. Некоторые авторы задаются вопросом о реальности существования предменструального синдрома. Согласно мысли Andersen, M. B. & Williams, J. M (1988), Asso [3], «много специалистов убеждены в нереальности предменструального синдрома, они думают, что если женщины ощущают психологическое напряжение за несколько дней до начала менструации, то это только потому, что оно навязано извне, обществом».

**Результаты исследований и их обсуждение.** Несмотря на все многообразие результатов исследований по этому вопросу, существуют данные, экспериментально подтверждающие влияние фаз МЦ на эффективность деятельности спортсменок. Например, Cockerill, I, M., Wormington, J. A. & Nevill, A. M. (1994) научно аргументировали влияние МЦ на расположение духа и эффективность решения перцептивно-двигательной задачи. Результаты работы свидетельствуют о том, что в предменструальной и менструальной фазах наблюдается сниженный уровень энергии и функционирования когнитивных процессов.

Нами, благодаря проведению анкетирования (опроснику менструального напряжения), были выявлены психологические изменения на протяжении всех фаз МЦ.

Подтверждение влияния МЦ на результативность деятельности спортсменок разрешает интерпретировать результаты, по крайней мере, исходя из двух позиций. Первая – фазы МЦ влияют на трудоспособность, поэтому нужно учитывать особенности каждой из

них: изменение концентрации половых гормонов, изменение определенных физиологических и психологических характеристик [1–2; 6].

Вторая позиция исследований сводится к тому, что фазы МЦ влияют на результативность спортивной деятельности, которая объясняется изменениями расположения духа и мотивацию в разные фазы [5–9].

Общеизвестен факт, что расположение духа, эмоции представляют собой внешнее отображение физического состояния. Наиболее часто женщины упоминали такие симптомы, как раздражительность, гнев, резкое изменение расположения духа, головные боли, депрессия, невнимательность, беспокойство, волнение [1–10].

Проведенные нами исследования подтверждают, что резкие изменения расположения духа наблюдаются у большинства женщин и что отрицательное влияние изменений МЦ достигает своего пика в предменструальной и в начале менструальной фазы [1–2; 9].

Плохое расположение духа наблюдается в основном в предменструальную фазу. Женщины, принявшие участие в исследовании, называли показателями плохого расположения духа в этот период факторы здоровья, в то время как хорошее расположение духа объясняли условиями окружающей среды и образом жизни. Итак, наблюдается связь между особенностями МЦ и выбором атрибутов [1–3]. Мы изучали личностную локализацию контроля у 30 спортсменок в предовуляционной и предменструальной фазах. Индивид с высоким уровнем интернальности несет ответственность за свои действия, поэтому уверен, что может влиять на результат; люди с преимущественно экстернальностью склонны приписывать свои неудачи внешним факторам [1; 2; 3; 4; 10]. Отмечено, что локализация субъективного контроля в предменструальную фазу смещается ближе к позиции экстернальности, следовательно, можно предположить, что цикл влияет на самовосприятие женщин-спортсменок. Атрибуция успехов и неудач тесно связана с эмоциями спортсменок, самооффективностью [4].

Обсуждая связь между МЦ и расположением духа, важно отметить влияние расположения духа на результативность действий в спортивной деятельности. Эффективное влияние расположения духа и эмоций в спортивной психологии принято рассматривать как интегральную силу. В работах Dan, A. J. (1979), Моргана, основанных на использовании опросника «профиль расположения духа» [7], описанные результаты многочисленных исследований, на основании интерпретации которых был составлен профиль «айсберга» спортсменок высокого класса, представленный высоким уровнем энергии, силы, низкими показателями напряжения, депрессии, гнева, утомления и смущения. Много других исследований Graham, E. A. (1980), поддержали реальность, валидность методики «профиль расположения духа» в разных ситуациях спортивной деятельности [4; 8].

Мы определили три аспекта расположения духа, которые влияют на спортивную деятельность. «Напряжение, беспокойство влияют на результативность деятельности, депрессивные состояния затрудняют процесс запоминания». Другие исследования, которые отображают эффективность деятельности под влиянием расположения духа, демонстрируют, что изменения расположения духа могут существенным образом изменять результативность деятельности, самооффективность при выполнении тестовых задач на силовые способности. Нами замечено, что расположение духа влияет на атрибуцию достижения, делая ее более интернальной и стабильной. Результаты исследований Cox R. H. (1994), Servone и его коллег [6] указывают на то, что плохое расположение духа приводит к неадекватному восприятию спортсменами своих возможностей, своего участия в решении сложных задач.

Таким образом, мы проследили реальность связи между МЦ и расположением духа женщины, а также между последним и результативностью спортивной деятельности, однако для подтверждения этих предположений необходимо привести аргументированные эмпирические факты.

Следует учесть, что часть спортсменок сообщают о наличии отрицательных предменструальных симптомов, другие же отмечают повышение расположения духа и улучшение спортивных результатов на протяжении предменструальной фазы цикла, поэтому исследователи не должны игнорировать возможность влияния других факторов, кроме МЦ, на ухудшение расположения духа спортсменок.

Стрессовые события в жизни индивидуума могут также вызывать плохое расположение духа. Источниками стрессов в жизни могут быть разные события, ежедневные дела и менструальное напряжение. Hampson, E. (1990), Woods и его коллеги [9] описывают содержание

стрессовой жизни как важного фактора, который отличает женщин с низким уровнем болезненности предменструальных симптомов от тех, у которых он высокий. Bandura, A., Van Goozen и др. [4] утверждают, что жизнь, наполненная стрессовыми событиями, может быть оценена более отрицательно в предменструальную фазу. И наоборот, под влиянием стрессовых факторов может происходить элиминация менструального напряжения.

Менструальное напряжение может косвенно влиять на результативность действий спортсменок, самооффективность, самооценку [10]. Самооффективность заключается в способности успешно выполнять задание – это обусловленная ситуацией форма уверенности в себе. Процесс формирования уверенности в себе при выполнении двигательного действия может быть изменен под влиянием субъективного физического дискомфорта, связанного с дисменореей. Отношения между самооффективностью и результативностью деятельности спортсменок довольно хорошо изучены [3–10]. Однако отсутствие исследований влияния менструального напряжения на самооффективность деятельности позволяет нам только приблизительно говорить об этом явлении и его месте в процессе спортивной деятельности кикбоксерок.

Скрытые резервы – возможности, присущие индивидууму и благоприятствующие проведению более эффективной борьбы с отрицательным влиянием стрессовых факторов. Спортсменки с более низким уровнем скрытых резервов были предрасположены интерпретировать субъективные ощущения менструального напряжения, которые ослабляют, в отличие от тех, которые владеют адекватным скрытым потенциалом. Скрытые резервы – это социальная поддержка, умение руководить стрессом и владение методами лечения. Психологическое вмешательство, направленное на уменьшение менструального напряжения, может обеспечить возможность повышения скрытых резервов. В свою очередь, это приведет к уменьшению болевых ощущений и других отрицательных влияний при предменструальном синдроме, с помощью повышения когнитивного оценивания ситуации и контроля физиологических характеристик, связанных с состоянием беспокойства при менструальном напряжении.

Владение техникой психологического тренинга, такой, как когнитивная реконструкция, сознательный контроль и тренинг уверенности могут оказывать содействие снижению спортсменками оценки опасности ситуаций, в которых они находятся [6; 8]. Эти когнитивные стратегии включают ментальные процессы, которые изменяют отрицательные мысли [10].

Реалистичность, которая воспитывается командой, экспектации могут влиять на ослабление отрицательных когнитивных аспектов стрессовых ситуаций. Контроль над уменьшением психологического напряжения включает формирование привычек релаксации, которая оказывает содействие эффективному снижению уровня напряжения и беспокойства. Релаксационные мероприятия включают прогрессивные аутогенные тренировки, упражнения на дыхание. Усиление способности к концентрации внимания позволяет сконцентрировать внимание спортсменки на поставленной задаче.

Модификации состояний базируются на взаимосвязи психологического статуса с гормональными изменениями на протяжении МЦ.

Мы предлагаем аппроксимационную модель (см. схему 1), содержащую в себе психологические факторы, которые сказываются во время МЦ и, безусловно, оказывают влияние на результативность спортивной деятельности. Ключевые компоненты модели были выявлены на основании обзора данных специальной литературы и наших исследований. Однако следующее исследование должно определить адекватность этих связей.

Женщины-спортсменки, которые владеют опытом управления своим поведением во время влияния стрессовых факторов, а также эффективным использованием скрытых потенциалов, могут уменьшить ментальный стресс значительно, чем спортсменки с более низким уровнем самооффективности, и это приводит к резкому снижению результативности выступлений.



Схема. Модель менструального напряжения и эспектации спортсменок

**Выводы.** Таким образом, очевидно, что проведение мониторинга МЦ среди женщин-спортсменок даст возможность руководить их расположением духа на протяжении фаз МЦ, которые сопровождаются психологическим напряжением. Кроме того, внедрение модифицированных стратегий и тренингов, которые корректируют предменструальное напряжение, должны стать одной из обязательных условий работы тренеров с женскими спортивными командами.

**Перспективы дальнейших исследований.** Исследования подтвердили целесообразность дальнейшей работы по совершенствованию методики коррекции психологических состояний у женщин-спортсменок при дисменорее.

### Литература

1. Белих С. И. Дівочий бокс. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – 620 с.
2. Жданов Ю. Н. Психофизиологическая подготовка единоборцев. – Донецк : Донижт, 2003. – 605 с.
3. Andersen M. B. & Williams, J. M (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 1988. – № 10. P. 294–306.
4. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior changes // *Psychological Review*. – 1977. – № 84. – P. 191–215.
5. Cockerill I. M., Wormington J. A. & Nevill A. M. Menstrual-cycle effects on mood and perceptual-motor performance // *Journal of Psychosomatic Research*. – 1994. – № 38 (7). – P. 763–771.
6. Cox R. H. *Sport psychology: Concepts and applications*. – Dubuque, IA: Wm. C. Brown Communications Inc., – 1994.
7. Dan A. J. The menstrual cycle and sex related differences in cognitive variability. In M. A. Wittig & A. C. Peterson (Eds.), *Sex-related differences in cognitive functioning*. – N. Y : Academic Press, 1979. – P. 241–263.
8. Graham E. A. Cognition as related to menstrual cycle phase and estrogen level. In A. J. Dan, E. A. Graham & C. P. Beecher (Eds.), *The menstrual cycle: Vol. 1. A synthesis of interdisciplinary research*. – N. Y. : Springer, 1980. – P. 190–208.
9. Hampson E. Estrogen-related variations in human spatial and articulatory motor skills // *Psychoneuroendocrinology*. – 1990. – P. 97–111.
10. Harris D. V. Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* Lansing. – N. Y : Sport Science Associates, 1986. – P. 185–207.