

УДК 796.855.2

Анализ влияния Бадуаньцзинь на предсоревновательное психологическое состояние спортсменов ушу - саньда на основе опросника CSAI - 2

Чэнь Вэньтянь *, Табаков С. Е.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

г. Москва, Россия

ORCID: 0009-0003-8706-5340, 1924262099@qq.com *

ORCID: 0000-0001-9337-4586, samboskif@mail.ru

Аннотация. Актуальность. Во время подготовки к соревнованиям у спортсменов, занимающихся ушу - саньда, часто возникают негативные психологические эмоции, что напрямую влияет на реализацию их технического потенциала в поединке. В связи с этим возникает необходимость поиска научно обоснованной и эффективной методики предсоревновательной регуляции психики атлетов. **Цель исследования.** Проверить эффективность комплекса Бадуаньцзинь на уровень предсоревновательной ситуативной тревожности и уверенности в себе у спортсменов, занимающихся ушу - саньда, а также предоставить практическое обоснование для внедрения традиционных оздоровительных практик в систему предсоревновательной психологической подготовки в контактных единоборствах. **Научная новизна.** Впервые научно обосновано и экспериментально подтверждено применение гимнастики Бадуаньцзинь как средства предсоревновательной подготовки ушу-саньда. Доказан положительный эффект 12-недельного курса на снижение когнитивной и соматической тревожности, а также на сохранение соревновательной уверенности спортсменов перед поединками. **Практическая значимость.** Разработана и апробирована методика психоэмоциональной саморегуляции на основе Бадуаньцзинь для контактных единоборств. Предложенный комплекс и параметры контроля могут непосредственно использоваться тренерами по ушу - саньда и другим видам единоборств в структуре предстартовой подготовки. **Методы.** В Китае были привлечены 40 спортсменов, занимающихся ушу-саньда и готовящихся к соревнованиям, с которыми был проведен 12-недельный эксперимент с применением Бадуаньцзинь. В качестве инструмента измерения использовался психологический опросник CSAI-2, сбор данных проводился до начала эксперимента и непосредственно перед соревнованиями. Полученные результаты были обработаны с помощью методов математической статистики с применением программы SPSS. **Результаты.** В результате 12 недель тренировок по Бадуаньцзинь между экспериментальной и контрольной группами были выявлены статистически значимые различия по психологическим показателям ($P < 0,05$), главным образом проявившиеся в уровнях когнитивной тревожности, соматической тревожности и уверенности в себе. Показатели по шкале CSAI-2 у спортсменов экспериментальной группы перед соревнованиями оставались стабильными, тогда как у спортсменов контрольной группы перед соревнованиями наблюдалось выраженное повышение показателей тревожности. **Заключение.** Систематическая практика Бадуаньцзинь позволяет значительно улучшить предсоревновательное психическое состояние спортсменов, занимающихся саньда, эффективно подавлять предсоревновательную тревожность, снижать ее соматизацию и, как следствие, повышать уровень спортивной уверенности в себе.

Ключевые слова: Бадуаньцзинь; спортсмены, занимающиеся саньда; предсоревновательная ситуативная тревожность; опросник CSAI-2; психологическая регуляция.

Для цитирования: Чэнь Вэньтянь *, Табаков С. Е. Анализ влияния Бадуаньцзинь на предсоревновательное психологическое состояние спортсменов ушу - саньда на основе опросника CSAI-2. Педагогико - психологические и медико - биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026 ; 21 (3) : 210 - 218.

Analysis of the Baduanjin's effect on the pre-competitive mental state of Wushu Sanda athletes based on the CSAI - 2 questionnaire

Chen Wentian *, Sergey E. Tabakov

Russian University of Sports "GTSOLIFK"

Moscow, Russia

ORCID: 0009-0003-8706-5340, 1924262099@qq.com *

ORCID: 0000-0001-9337-4586, samboskif@mail.ru

Abstract. Relevance. During the preparation for competitions, athletes practicing wushu - sanda often experience negative psychological emotions, which directly affects the realization of their technical potential in the match. In this regard, there is a need to find a scientifically grounded and effective method for pre-competition regulation of athletes' mental state. **The aim of the research.** To verify the effectiveness of the Baduanjin complex in reducing pre-competition situational anxiety and increasing self-confidence among athletes engaged in wushu - sanda, and to provide a practical justification for incorporating traditional health-improving practices into the system of pre-competition psychological preparation in contact martial arts. **Scientific novelty.** For the first time, the use of Baduanjin gymnastics as a means of pre-competition preparation in wushu-sanda has been scientifically substantiated and experimentally confirmed. The positive effect of a 12-week course on reducing cognitive and somatic anxiety, as well as on maintaining athletes' competitive confidence before matches, has been proven. **Practical significance.** A methodology for psycho-emotional self-regulation based on Baduanjin for contact martial arts has been developed and tested. The proposed complex and monitoring parameters can be directly used by coaches in wushu - sanda and other types of martial arts in the structure of pre-match preparation. **Materials and methods.** In China, 40 athletes practicing wushu - sanda and preparing for competitions were recruited; a 12-week experiment using Baduanjin was conducted with them. The CSAI-2 psychological questionnaire was used as a measurement tool; data were collected before the start of the experiment and immediately before the competitions. The obtained results were processed using mathematical statistics methods with the SPSS program. **Results.** As a result of 12 weeks of training in Baduanjin, statistically significant differences were found between the experimental and control groups in terms of psychological indicators ($P < 0.05$), primarily manifested in the levels of cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence. The scores on the CSAI-2 scale for athletes in the experimental group remained stable before the competitions, whereas athletes in the control group showed a pronounced increase in anxiety scores before the competitions. **Conclusion.** Systematic practice of Baduanjin can significantly improve the pre-competition mental state of athletes engaged in sanda, effectively suppress pre-competition anxiety, reduce its somatization, and, as a result, increase the level of sports self-confidence.

Keywords: Baduanjin, athletes engaged in sanda, pre-competitive situational anxiety, CSAI-2 questionnaire, psychological regulation.

For citation: Chen Wentian *, Sergey E. Tabakov. Analysis of the Baduanjin's effect on the pre-competitive mental state of Wushu Sanda athletes based on the CSAI-2 questionnaire. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2026 ; 21 (3) : 210 - 218.

Актуальность

Распространенным явлением в спортивной практике является так называемый «мандраж», или комплексное переживание спортсменом состояния тревоги перед ответственными соревнованиями [1], при этом спортсмены, занимающиеся ушу-саньда, также испытывают проблемы, связанные с предсоревновательной тревожностью. Ушу-саньда представляет собой высокоинтенсивный вид контактных единоборств, в связи с чем спортсмены перед ответственными соревнованиями часто испытывают сильный психологический стресс. В условиях такого высокого психоэмоционального напряжения у атлетов возникают эмоциональные состояния тревожности, а у спортсменов с более высоким ее уровнем могут проявляться и соматические симптомы, такие как боли в желудке, повышенное потоотделение ладоней и др. Возникновение большого количества негативных психологических эмоций, таких как тревожность и нервное напряжение, может привести к большим ошибкам в процессе поединка, а выполнение технико-тактических действий также может существенно ухудшиться под влиянием этих эмоций. Оптимальное предсоревновательное психическое состояние является важным показателем, отличающим уровень мастерства спортсменов в ушу-саньда, а также выступает одним из обязательных условий достижения высокого результата для высококвалифицированных атлетов. Учитывая определяющее значение предсоревновательного психического состояния для спортивной результативности, в систему подготовки по ушу-саньда необходимо научно внедрить эффективные методы предсоревновательной психологической регуляции для подавления неизбежно возникающей предсоревновательной тревожности.

Бадуаньцзинь как традиционная китайская оздоровительная система относится к цигун в рамках системы китайских боевых искусств, а его техника акцентирует внимание на единстве «регуляции тела, дыхания и сознания». В последние годы многие ученые в мире приходят к выводу, что Бадуаньцзинь способно оптимизировать психическое состояние практикующих. Например, российский исследователь О. Л. Постол указывает, что использование комплексной методики оздоровления с применением нетрадиционных оздоровительных гимнастик на занятиях по физической культуре в вузе позволяет намного улучшить когнитивные функции, психическое и физическое состояние, повысить уровень здоровья студентов [7]. В свою очередь, китайский исследователь Цао Идун, проведя 10-недельный эксперимент с применением Ба-

дуаньцзинь среди 36 студентов, установил, что регулярная практика Бадуаньцзинь способна существенно снизить уровень тревожности и улучшить качество сна у занимающихся [5]. Несмотря на то, что большинство исследователей признают способность Бадуаньцзинь снижать психологическую тревожность и оптимизировать психическое состояние, в научном сообществе по-прежнему наблюдается дефицит работ, посвященных использованию Бадуаньцзинь в системе подготовки спортсменов в ушу-саньда [6, 8].

На основе анализа современного состояния данной проблемы, в настоящем исследовании был использован опросник CSAI-2 для проведения 12-недельного экспериментального вмешательства по методике Бадуаньцзинь среди спортсменов ушу-саньда, готовящихся к Всекитайским соревнованиям по ушу среди студентов. Целью исследования является глубокое изучение возможности Бадуаньцзинь подавлять предсоревновательную тревожность и повышать уровень уверенности в себе у спортсменов, а также предоставление практического опыта и теоретического обоснования для совершенствования системы подготовки в ушу-саньда.

Материалы и методы

В качестве основного инструмента измерения психологических показателей в данном исследовании использовался опросник соревновательной ситуативной тревожности (CSAI-2). CSAI-2 представляет собой классическую шкалу для оценки психического состояния спортсменов непосредственно перед соревнованиями и включает три независимых измерения показателей: когнитивной ситуативной тревожности, соматической ситуативной тревожности и уверенности в себе. При этом показатели когнитивной тревожности отражают результаты мысленной тревоги спортсмена относительно соревнований, показатели соматической ситуативной тревожности фиксируют аномальные физиологические реакции организма, вызванные тревогой, а уровень уверенности в себе отражает субъективную оценку спортсменом своих физических возможностей и психического состояния. Показатели когнитивной и соматической ситуативной тревожности находятся в прямой положительной корреляции с уровнем тревожности спортсменов, тогда как уверенность в себе находится в отрицательной корреляции с уровнем тревожности. В реальном поединке ушу - саньда сильный предсоревновательный психологический стресс и тревожность часто приводят к скованности движений и тактическим ошибкам спортсменов, в связи с чем эмоциональная устойчивость

и уверенность в себе выступают ключевыми факторами достижения высоких результатов высококвалифицированными спортсменами, занимающимися саньда. Показатели по шкале CSAI-2 (в баллах) позволяют объективно квантифицировать уровень психологической тревожности испытуемых в условиях предсоревновательного психоэмоционального напряжения. Таким образом, опросник CSAI-2 был выбран в качестве основного инструмента исследования для оценки эффекта психологической регуляции методики Бадуаньцзинь.

В исследовании приняли участие 40 высококвалифицированных спортсменов из Сычуаньского полицейского института, готовящихся к чемпионату провинции Сычуань по ушу - саньда 2026 года. Все спортсмены были разделены на ЭГ и КГ, по 20 человек в каждой. При условии полного совпадения еженедельной интенсивности и содержания тренировок по ушу-саньда в обеих группах спортсмены ЭГ 3 раза в неделю тренировались по методике Бадуаньцзинь продолжительностью по 45 минут каждое занятие, в то время как 20 человек из КГ занимались по стандартной программе ежедневных тренировок. В ЭГ занятия Бадуаньцзинь проводились в начальной и заключительной фазах тренировок по ушу - саньда, тогда как КГ в это же время выполняла только стандартную разминку и заминку. Каждый сеанс эксперимента с применением Бадуаньцзинь проводился в зале ушу - саньда Сычуаньского полицейского института под руководством профессионального тренера по Бадуаньцзинь для обеспечения нормативности выполнения движений и регуляции дыхания. В течение 12-недельного периода эксперимента все испытуемые не принимали участия в дополнительных программах психологической интервенции и других тренировочных занятиях.

Опросник соревновательной ситуативной тревожности (CSAI-2) включает 27 вопросов, разделенных на три измерения, по 9 пунктов в каждом: когнитивная тревожность (вопросы 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25), соматическая тревожность (вопросы 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26) и уверенность в себе (вопросы 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27). В данном исследовании опросник CSAI-2 использовался в качестве основного инструмента психодиагностики; анкетирование и сбор данных проводились в два этапа: перед началом эксперимента (в мае) и за день до официальных соревнований (18 июля). Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программного обеспечения SPSS 26.0. Для оценки различий в психологических показателях спортсменов двух групп до и после интервенции по трем измерениям шкалы CSAI-2 применялись t-критерий Стьюдента для независимых выбо-

рок и парный t-критерий Стьюдента. Параллельно проводилась проверка надежности используемого инструментария, данные, полученные до эксперимента и перед соревнованиями, были систематизированы, после чего был проведен анализ надежности анкет 40 испытуемых по каждому из трех независимых измерений: когнитивной тревожности, соматической тревожности и уверенности в себе. Надежность и достоверность данных опросника оценивались путем сравнения коэффициентов альфа Кронбаха, рассчитанных для этапов до начала эксперимента и непосредственно перед соревнованиями.

Результаты и обсуждение

Экспериментальное исследование продолжалось в общей сложности 12 недель. Из-за изменений в тренировочном графике и расписания каникул 20 спортсменов, занимающихся ушу-саньда и вошедших в экспериментальную группу, провели в общей сложности 33 занятия по методике Бадуаньцзинь, при этом общая продолжительность тренировок Бадуаньцзинь составила около 1485 минут. Перед началом эксперимента был проведен сбор базовых психологических данных участников экспериментальной (ЭГ, $n=20$) и контрольной (КГ, $n=20$) групп. Полученные данные были внесены в базу программного обеспечения обработки данных SPSS 26.0 для проведения математико-статистического и сравнительного анализа с целью проверки реального регулирующего эффекта вмешательства Бадуаньцзинь на предсоревновательное психическое состояние высококвалифицированных спортсменов, занимающихся саньда. Перед началом эксперимента в данном исследовании были собраны базовые данные по шкале CSAI-2 испытуемых обеих групп (ЭГ, КГ), а также проведен тест на их однородность. Данные показали, что перед началом эксперимента между спортсменами двух групп не было выявлено статистически значимых различий по показателям когнитивной тревожности ($18,03 \pm 3,19$ и $19,82 \pm 3,88$), соматической тревожности ($16,48 \pm 4,14$ и $16,87 \pm 3,05$), а также уверенности в себе ($20,69 \pm 2,54$ и $21,23 \pm 3,89$) ($P > 0,05$) (таблица 1).

После завершения 12-недельного эксперимента с применением методики Бадуаньцзинь, непосредственно перед соревнованиями (22 июля), в психологических показателях спортсменов ушу-саньда между ЭГ и КГ были выявлены выраженные статистически значимые различия.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей по CSAI-2 у спортсменов ЭГ и КГ до начала Бадуньцинэ эксперимента

Показатели	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)	t	p
Когнитивная тревожность	18,03 ± 3,19	19,82 ± 3,88	-1,381	0,178
Соматическая тревожность	16,48 ± 4,14	16,87 ± 3,05	-0,293	0,772
Уверенность в себе	20,69 ± 2,54	21,23 ± 3,89	-0,450	0,656

Согласно результатам предсоревновательного тестирования по шкале CSAI-2, показатель когнитивной тревожности у спортсменов ЭГ (20,19 ± 5,22) был статистически значительно ниже, чем в КГ (26,82 ± 7,28) и демонстрирует крайне значимое различие ($P < 0,01$); показатель соматической тревожности в ЭГ (16,52 ±

2,17) оказался статистически значимо ниже, чем в КГ (19,88 ± 4,48, $P < 0,05$); в то же время по измерению уверенности в себе у спортсменов ЭГ (23,36 ± 3,73) наблюдалось статистически значимое повышение по сравнению с КГ (20,63 ± 3,41, $P < 0,05$) (таблица 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей по CSAI-2 у спортсменов ЭГ и КГ перед соревнованиями

Показатели	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)	t	p
Когнитивная тревожность	20,19±5,22	26,82±7,28	-2.862	0.008
Соматическая тревожность	16,52±2,17	19,88±4,48	-2.61	0.014
Уверенность в себе	23,36±3,73	20,63±3,41	2.092	0.046

Для более точного определения влияния занятий Бадуньцинэ на предсоревновательное психическое состояние спортсменов, занимающихся ушу - саньда, в настоящем исследовании был проведен внутригрупповой сопоставительный анализ всех измеренных показателей в ЭГ и КГ до начала эксперимента и перед соревнованиями. Внутригрупповой анализ в ЭГ показал, что уровень когнитивной тревожности незначительно вырос с 18,03 ± 3,19 (до эксперимента) до 20,19 ± 5,22 (перед соревнованиями) при динамике в 2,16 ($P > 0,05$), что свидетельствует о способности практики Бадуньцинэ сдерживать развитие предсоревновательного тревожного состояния, хотя и не устранять его полно-

стью. Показатель соматической тревожности изменился с 16,48 ± 4,14 до 16,52 ± 2,17 ($P > 0,05$), отражая практически полную стабильность физиологических соматических реакций. В то же время уровень уверенности в себе статистически значимо вырос с 20,69 ± 2,54 до 23,36 ± 3,73 ($P < 0,05$), что указывает на наличие достоверных различий до и после интервенции (таблица 3).

В предсоревновательный период у спортсменов КГ зафиксирована выраженная психологическая дезадаптация: отсутствие целевой психологической подготовки привело к нарастанию тревожности и сопутствующему снижению уверенности в себе.

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей по CSAI-2 у спортсменов ЭГ до начала эксперимента и перед соревнованиями

Показатели	ЭГ (n=20)	ЭГ (n=20)	t	p
Когнитивная тревожность	18,03±3,19	20,19±5,22	-1.921	0.075
Соматическая тревожность	16,48±4,14	16,52±2,17	-0.038	0.97
Уверенность в себе	20,69±2,54	23,36±3,73	-2.881	0.012

Показатель когнитивной тревожности в КГ возрос с 19,82 ± 3,88 до 26,17 ± 7,28 ($P < 0,01$), соматической – с 16,87 ± 3,05 до 19,88 ± 4,48 (P

$< 0,05$), а уровень уверенности в себе снизился с 21,23 ± 3,89 до 20,63 ± 3,41 (таблица 4).

Таблица 4
Сравнительный анализ показателей по CSAI-2 у спортсменов КГ до начала эксперимента и перед соревнованиями

Показатели	КГ (n=20)	КГ (n=20)	t	p
Когнитивная тревожность	19,82±3,88	26,17±7,28	-3,874	0.002
Соматическая тревожность	16,87±3,05	19,88±4,48	-2,589	0.021
Уверенность в себе	21,23±3,89	20,63±3,41	0,584	0,569

Для анализа надежности и валидности использовался коэффициент α -Кронбаха, с помощью которого проверялась внутренняя согласованность каждого измерения опросника. Результаты показали, что до начала эксперимента коэффициенты α -Кронбаха для измерений когнитивной тревожности, соматической тревожности, уверенности в себе, а также для опросника в целом составили 0,905, 0,799, 0,942

и 0,901 соответственно; после эксперимента коэффициенты α -Кронбаха для каждого измерения и опросника в целом составили 0,892, 0,824, 0,916 и 0,885. Коэффициенты α -Кронбаха по всем измерениям превышают 0,79, что указывает на хорошую измерительную стабильность и надежность данного опросника в обоих измерениях (таблица 5).

Таблица 5
Анализ надежности по коэффициенту α -Кронбаха для опросника CSAI-2 до начала эксперимента и перед соревнованиями

Показатели	Количество вопросов	До эксперимента (α)	Перед соревнованиями (α)
Когнитивная тревожность	9	0,905	0,892
Соматическая тревожность	9	0,799	0,824
Уверенность в себе	9	0,942	0,916
Общий балл	27	0,901	0,885

Анализ показателей когнитивной тревожности

Предсоревновательная тревожность — это эмоциональное состояние, с которым неизбежно сталкиваются спортсмены. Негативные психологические эмоции отрицательно сказываются на спортивных результатах, в связи с чем необходимо использовать надлежащие средства психологической интервенции. Санда представляет собой контактный вид спорта, где сложность соревновательных условий крайне не легко провоцирует возникновение негативного психологического состояния. Когнитивная тревожность возникает из-за чрезмерной обеспокоенности спортсменов результатами соревнований и страха поражения. Тренировка Бадуаньцинз требует от спортсменов сосредоточения внимания на собственных ощущениях и делает акцент на поиске собственного мыслеобраза. Данный метод медитативной тренировки позволяет снять эмоциональное напряжение, объединить сознание и тело в единое целое, что прерывает избыточные ассоциации с неконтролируемыми внешними условиями и оказывает сдерживающее влияние на предсоревновательную тревожность. Китайский исследователь Го Чжэнь считает, что длительные занятия Баду-

аньцинз позволяют концентрировать внимание занимающихся на движениях и дыхании, способствуют прерыванию распространенного феномена руминации (циклического воспроизведения негативных мыслей) и чрезмерного беспокойства о будущем, снижают уровень психического истощения, улучшают негативное познание индивида и повышают способность к эмоциональной регуляции [2]. Данная точка зрения подтверждает результаты эксперимента, заключающиеся в том, что 12-недельный курс тренировок Бадуаньцинз позволяет значительно снизить уровень тревожности у спортсменов ЭГ, занимающихся ушу-санды, по сравнению с КГ.

Анализ показателей соматической тревожности

Соматическая тревожность регулируется преимущественно вегетативной нервной системой и проявляется перед соревнованиями в виде таких физиологических стрессовых реакций, как мышечное напряжение, тахикардия и повышенная потливость ладоней [4]. Данные показывают, что показатели соматической тревожности у ЭГ и КГ при измерении до начала эксперимента находились на нормальном уровне; возможно, ввиду значительного временного интервала до

соревнований у спортсменов не возникало состояния психологического напряжения, в связи с чем исходные уровни соматической тревожности в обеих группах были одинаковыми. После проведения 12-недельного курса тренировок Бадуаньцинъ в показателях соматической тревожности ЭГ и КГ произошли статистически значимые изменения ($P < 0,05$). У спортсменов ЭГ показатели соматической тревожности до эксперимента и перед соревнованиями изменились незначительно, зафиксировано лишь небольшое повышение баллов когнитивной тревожности, тогда как в КГ показатели соматической тревожности по сравнению с исходным уровнем статистически значимо возросли ($P < 0,05$). Это свидетельствует о том, что перед соревнованиями у спортсменов КГ возникли выраженная психологическая тревожность и физиологический дискомфорт, в то время как у спортсменов ЭГ не наблюдалось неблагоприятных соматических реакций. Возникновение данного явления обусловлено, главным образом, специфической функцией Бадуаньцинъ по регулированию тела. В традиционной системе подготовки в ушу-саньда предсоревновательные высокоинтенсивные специализированные спарринги крайне легко вызывают высокую возбудимость симпатической нервной системы. Специфическое брюшное дыхание и растяжка мышц и связок, характерные для Бадуаньцинъ, способны эффективно активировать парасимпатическую нервную систему, снижать мышечный тонус и стабилизировать частоту сердечных сокращений, снижая тем самым вероятность возникновения соматической тревожности у спортсменов и обеспечивая плавность и координацию выполнения технико-тактических действий во время соревнований [3].

Анализ показателей уверенности в себе

Показатели уверенности в себе фактически отражают сочетание индивидуальной технической подготовленности спортсмена с двумя предыдущими показателями и представляют собой его комплексную самооценку. В свою очередь, уверенность спортсмена в себе непосредственно влияет на его соревновательное состояние, высокий уровень уверенности позволяет сохранять хладнокровие перед соперником, что способствует более полной реализации спортивно-технического потенциала во время поединка. Данные показывают, что при замере до начала эксперимента между ЭГ и КГ отсутствовали статистически значимые различия по показателю ситуативной уверенности в себе, это свидетельствует о том, что в период повседневных тренировок, вдали от соревнований, спортсмены обеих групп находились на сходном уровне

восприятия собственных спортивных возможностей. При тестировании перед соревнованиями, после проведения курса Бадуаньцинъ, у спортсменов ЭГ выявлены статистически значимые изменения показателей уверенности в себе по сравнению с исходным уровнем, тогда как у спортсменов КГ статистически значимых различий с ЭГ не обнаружено ($P > 0,05$). В настоящее время в научной литературе отсутствуют исследования, посвященные взаимосвязи между практикой Бадуаньцинъ и уровнем уверенности в себе у занимающихся. В связи с этим в данном исследовании выдвигается положение о том, что уверенность спортсмена в себе находится в прямой положительной корреляционной связи с его эмоциональным состоянием. Данная точка зрения подтверждает результаты эксперимента, заключающиеся в том, что 12-недельный курс тренировок Бадуаньцинъ эффективно повышает ситуативную уверенность в себе у спортсменов, занимающихся ушу-саньда, перед соревнованиями, обеспечивая более стабильное психологическое состояние при подготовке к предстоящим поединкам.

Заключение

Показатели уверенности в себе фактически отражают сочетание индивидуальной технической подготовленности спортсмена с двумя предыдущими критериями и представляют собой его комплексную самооценку. В свою очередь, уверенность спортсмена в себе непосредственно влияет на его соревновательное состояние: высокий уровень уверенности позволяет сохранять хладнокровие перед соперником и более полно реализовывать спортивно-технический потенциал в поединке. Данные показывают, что при измерении до начала эксперимента между ЭГ и КГ отсутствовали статистически значимые различия по показателю ситуативной уверенности в себе; это свидетельствует о том, что в период повседневных тренировок, вне соревновательного контекста, спортсмены обеих групп находились на сходном уровне восприятия собственных спортивных возможностей. При предсоревновательном тестировании после проведения курса Бадуаньцинъ у спортсменов ЭГ выявлены статистически значимые изменения показателей уверенности в себе по сравнению с исходным уровнем, тогда как у спортсменов КГ статистически значимых различий с ЭГ не обнаружено ($P > 0,05$). В настоящее время в научной литературе отсутствуют исследования, посвященные взаимосвязи между практикой Бадуаньцинъ и уровнем уверенности в себе у занимающихся. В связи с этим в исследовании выдвигается положение о том, что уровень уверенности спортсмена в себе

находится в прямой положительной корреляционной связи с его эмоциональным состоянием. Данная точка зрения подтверждает результаты эксперимента, заключающиеся в том, что 12-недельный курс тренировок Бадуаньцзинь эффективно повышает ситуативную уверенность в себе у спортсменов, занимающихся ушу-саньда, перед соревнованиями, обеспечивая им более стабильное психологическое состояние при подготовке к предстоящим поединкам.

Список литературы

1. Бочавер К. А., Довжик Л. М. Апробация теста соревновательной тревожности спортсмена CSAI-2. *Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации*. 2019; (1): 59 - 61.
2. Го Чж., Сунь Цз. Обзор механизмов воздействия гимнастики Бадуаньцзинь на снижение депрессивной симптоматики в контексте интеграции спорта и медицины. *Исследования ушу*. 2026 ; 11 (4) : 134 – 136.
3. Кабышева М. И., Воронин И. С., Давудов Т. С. и др. Имплементация концепции холистического фитнеса в системе физического воспитания студентов: на примере восточных оздоровительных практик. *Вестник педагогических наук*. 2025 ; (8) : 351 - 356.
4. Ло Б., Лю С., Ма Ю. Обзор исследований влияния оздоровительного цигун Бадуаньцзинь на психическое здоровье пожилых людей. *Современные спортивные технологии*. 2025 ; 15 (7) : 108 - 110.
5. Ло Б., Лю С., Ма Ю. Обзор исследований влияния оздоровительного цигун Бадуаньцзинь на психическое здоровье пожилых людей. *Современные спортивные технологии*. 2025 ; 15 (7) : 108 - 110.
6. Постол О. Л., Панкратова О. Н. Комплексная методика оздоровления с использованием нетрадиционных оздоровительных гимнастик для улучшения когнитивных функций у студентов в условиях пандемии. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2022 ; 11 (213) : 447 - 451.
7. Твердохлеб Е. Ф. Поле понятий "психосоматическая система" и "психосоматические упражнения". *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2019 ; 2 (13): 3 - 13.
8. Твердохлеб Е. Ф. Поле понятий "психосоматическая система" и "психосоматические упражнения". *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2019 ; 2 (13) : 3 - 13.

References

1. Bochaver K. A., Dovzhik L. M. Approbation of the CSAI-2 athlete's competitive anxiety test. *Resursy konkurentospornosti sportsmenov : teoriya I praktika relizatsii*. 2019 ; (1) : 59 – 61 [In Russ.].
2. Guo Zhe, Sun Tzu. A review of Baduanjin gymnastics' effect mechanisms on the reduction of depressive symptoms in the context of the integration of sports and medicine. *Issledovanya ushu*. 2026 ; 11 (4) : 134 – 136 [In russ.].
3. Kabysheva M. I., Voronin I. S., Davudov T. S. et al. The implementation of the holistic fitness's concept in the system of physical education of students: on the example of Oriental wellness practices. *Vestnik Pedagogicheskikh Nauk*. 2025 ; (8) : 351 – 356 [In Russ.].
4. Lo B., Liu S., Ma Yu. A review of research on the effects of wellness Qigong Baduanjin on the mental health of the elderly. *Sovremennye Sportivnye Tekhnologii*. 2025 ; 15 (7) : 108 – 110 [In China].
5. Lo B., Liu S., Ma Yu. A review of research on the effects of wellness Qigong Baduanjin on the mental health of the elderly. *Sovremennye Sportivnye Tekhnologii*. 2025 ; 15 (7) : 108 – 110 [In Russ.].
6. Postol O. L., Pankratova O. N. A comprehensive method of rehabilitation using non-traditional health-improving gymnastics to improve cognitive functions among students in a pandemic. *Uchenye Zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2022 ; 11 (213) : 447 – 451 [In Russ.].
7. Tverdokhlebe E. F. The field of concepts "psychosomatic system" and "psychosomatic exercises". *Zdorov'e cheloveka, teroiya I metodika fizicheskoy kul'tury I sporta*. 2019 ; 2 (13) : 3 – 13 [In Russ.].
8. Tverdokhlebe E. F. The field of concepts "psychosomatic system" and "psychosomatic exercises". *Zdorov'e cheloveka, teoriya I metodika fizicheskoy kul'tury I sporta*. 2019 ; 2 (13) : 3 - 13 [In Russ.].

Статья поступила в редакцию: 28.08.2026

Чэнь Вэньтянь – аспирант кафедры теории и методики единоборств, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, г. Москва, ул. Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: 1924262099@qq.com

Табаков Сергей Евгеньевич – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики единоборств, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, Россия, г. Москва, ул. Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: samboskif@mail.ru
