

## НАУЧНЫЕ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ТЕТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

УДК 73

*С. В. Мишенев*

### СОЛО-КОМПОЗИЦИЯ С ОРУЖИЕМ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ АКТЕРА

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7/9

Статья представляет собой попытку по-новому осмыслить самостоятельное явление боевой культуры — соло-композицию с оружием.

Соло-композиция с оружием имеет значительный опыт применения и длительную историю существования в мире боевых искусств и спорта, но до сих пор очень мало практикуется в театре и, в частности, в методиках обучения актеров сценическому фехтованию.

Необходимо отметить, что соло-композиция с оружием имеет целый ряд уникальных качеств, которые несут в себе методически ценные особенности обучения и тренировки будущего актера.

Кроме того, за последние годы соло-композиция с оружием обрела статус самостоятельной сценической дисциплины в рамках нового вида спорта — артистическое фехтование. И в свете этого явления изучение и практика соло-композиции с оружием, в рамках предмета сценическое фехтование, становится еще более актуальным.

Однако введение соло-композиции с оружием в программы курса «Сценическое фехтование» с последующим включением его в систему зачета таит в себе ряд спорных моментов, исследованию которых также посвящена данная статья. Библиогр. 6 назв.

*Ключевые слова:* соло-композиция, фехтование, оружие, рапира, шпага, ката, зачет.

### SOLO-COMPOSITION WITH A WEAPON IN THE METHODS OF TEACHING FOR THE ACTOR

*S. V. Mishenev*

St. Petersburg State University, 7/9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

The paper is an attempt to rethink this independent phenomenon of combat culture as a solo composition with weapons.

Having considerable application and a long history in the world of martial arts and sports, solo composition with weapons, until now, very little is practiced in the theatre, and, in particular, in the training strategies of the actors of stage fencing.

Meanwhile, on closer examination, solo composition with the weapon has a whole number of unique qualities that are directly related to the cast of the field of activity and, thus, carry methodically valuable elements of the training of the future actor.

In addition, in recent years, solo composition with weapons found value independent stage of discipline and a new sport — Artistic fencing. And in the light of this phenomenon, the study and practice of solo compositions with weapons, in the framework of Stage fighting is more relevant than ever.

However, the introduction of solo compositions with weapons in the program of the course Stage fighting, with the subsequent inclusion in the credit, is fraught with a number of contentious issues, the study of which are also addressed in this article. Refs 6.

*Keywords:* solo composition, fencing, weapons, foil, epee, kata, credit.

*«Упражнение Соло» — сбалансированная техническая связка или бой с воображаемыми противниками с использованием приемов нападения, защиты и маневрирования, исполняемая одним человеком в четких временных рамках, под музыку или без неё»*

*Федерация артистического фехтования России*

Соло-композиция с холодным оружием как самостоятельное явление зрелищной культуры появилось в театральном и спортивном мире относительно недавно. Одним из ключевых моментов здесь стало включение такой номинации в программы международных соревнований по артистическому фехтованию, которые стали проводиться в конце 80-х — начале 90-х годов XX века.

Однако история соло с оружием не ограничивается рамками этих, достаточно современных регламентов и уходит корнями в далекое прошлое.

Самыми первыми соло-композициями с оружием вполне можно назвать ритуалы первобытных охотников, которые исполняли «бой» с воображаемым объектом охоты. Возможно, именно в эти времена, с ростом межплеменной конкуренции и социального неравенства, место воображаемого животного стал занимать воображаемый противник — вооруженный боец или группа бойцов.

В дальнейшем такие ритуалы, подвергнутые культурной переработке, трансформировались в боевые танцы, в которые вошли наиболее эффективные, эффективные и сложные движения, требующие специального изучения. В античной боевой культуре такие танцы были объединены общим названием «пиррические» (от «Пирриха» — название греческого боевого танца). Подобные танцы сохранились в некоторых народных традициях и до сегодняшнего дня, став частью фольклорного наследия. Некоторые из них до сих пор исполняются с национальным оружием. Это направление получило широкое развитие в области праздничной, а впоследствии и театральной культуры.

Вероятно, аналогичным образом развивалась параллельная ветвь соло-композиций с оружием, нашедшая наибольшее применение в мире боевых искусств. Она воплотилась в многочисленных комплексах формализованных последовательностей движений, связанных принципами ведения поединка с противником или группой противников. Эти направления широко представлены во многих восточных школах боевых искусств (японские «ката», китайские «таолу», корейские «пхумсэ» и т. п.).

Принцип такого обучения заключается в стремлении адепта вывести правильные боевые движения на бессознательный уровень, путем их многократного повторения. Можно сказать, что с помощью таких упражнений формируется эталонный образец техники для подражания и изучения. При этом каноническая техника получает определенную защиту от искажений, неизбежных в боевой или спортивно-состязательной практике.

В то же время в западных боевых традициях комплексы формальных упражнений не получили заметного развития. Их место заняли более свободные, импровизированные поединки с воображаемым противником («бой с тенью» в английском и французском боксе, работа с мишенью (упражнение «а ля мюраль») в фехтовании), а также уже упомянутые боевые танцы. Исключения составляют лишь формальные комплексы фехтовальных салютов, которые, несмотря на широкое распространение

в XIX веке, имели очень ограниченное число комбинаций. Тем не менее, по некоторым признакам (канонические движения в строго определенной последовательности, наличие оружия и (иногда) взаимодействие с воображаемым противником), их можно отнести к разновидности соло-композиции с оружием.

Независимо от формы, все подобные упражнения имеют совершенно определенные прикладные цели. Условный бой с воображаемым противником (или противниками) способствует изучению техники, ее совершенствованию, формированию двигательного эталона, развитию скоростно-силовых качеств, освоению темпо-ритмической структуры приемов, существенному обогащению комбинаторики. В ряде случаев такая традиция трансформировалась в специальную разминку перед боем. При этом в развитых боевых искусствах комплексы формальных упражнений выходят за пределы очевидного физического тренинга, становясь механизмом, основой динамической медитации и претендуя на роль самостоятельной духовной практики.

Сам термин «сольная программа» применительно к демонстрационной работе с оружием впервые использован украинским писателем Григорием Панченко. В первом томе четырехтомного свода «История боевых искусств» [1] под изображением гладиатора ретиария он написал: «Греческий квази-ретиарий: видимо, в “сольной программе”» [1, с. 114].

В отечественном театре соло-композиция с оружием имеет собственную, почти легендарную историю. Впервые такой прием использовал актер Школы-студии имени В.И.Немировича-Данченко при Московском художественном академическом театре Владимир Короп, в 1968 году, для исполнения баллады о дуэли из пьесы Эдмона Ростана «Сирано де Бержерак». Интересно, что первоначально он планировал традиционную форму исполнения баллады, в паре с актером Алексеем Ковалевым. Именно в таком исполнении этот номер готовился специально для сцены Дома Актера и должен был стать центральным событием на вечере, посвященном юбилею Ростана. Но, когда поединок Сирано и де Вальвера был уже поставлен и отрепетирован, Алексей Ковалев неожиданно заболел. Встал вопрос об исключении главного номера из программы праздничного вечера. Вот как об этом событии вспоминает руководитель студии Аркадий Борисович Немировский: «Неожиданно Короп взял в левую и правую руку по шпаге и сначала, как бы играючи, начал постукивать одна о другую. Нам показалось, что в этом постукивании есть какая-то разгадка “звукового секрета боя”. Уловив эту возможность, Короп начал сочетать удары шпаг с передвижением вперед и назад, имитируя атаку и защиту, сознательно меняя характер и темпо-ритм движения. От легких и изящных движений он переходил к энергичным и мощным, ускорял темпо-ритмы, как бы нагнетая и переливая внутреннее ощущение борьбы в движения и удары шпаг. Нам стало казаться, что мы находим ключ к решению этой сцены.

В дальнейшем, убедившись, что различные ракурсы, фехтовальные движения, наступление и отступление, символизирующие атаку и защиту, выпады в разные стороны в сочетании с уколами и ударами, меняющийся, то нарастающий, то ослабевающий темпо-ритм движений и речи, звон ударов шпаг создают иллюзию боя, мы приступили к решению этой сцены в соответствии с драматургией Ростана. Владимир Короп с большим успехом выступил на вечере памяти Ростана, а в дальнейшем на телевидении и концертах» [2, с. 23–24].

Тогда этот номер поразил публику своей оригинальностью. И в дальнейшем, именно в виде соло-композиции, он исполнялся на многих творческих вечерах.

С развитием в современной Европе артистического фехтования соло-композиция с оружием стала вполне самостоятельным сценическим явлением, соединяющим в себе признаки драматического искусства, пантомимы, балета, клоунады, танца, хотя главной составляющей при этом осталась демонстрация фехтовальной техники. Но в отличие от традиционных ветвей развития этого явления (в мире танцевальных или боевых искусств), здесь фехтовальная техника обрела индивидуальное поле деятельности, которым стала театральная сцена с соответствующими театральными законами.

Таким образом, соло-композиция с оружием является одновременно разновидностью упражнения из арсенала боевых искусств и, вместе с тем, оригинальным но-вообразованием театрально-зрелищной сферы.

В данной статье мы хотели бы предложить определение «соло-композиции с оружием» как отдельного, самостоятельного объекта для изучения и методического использования студентами актерской специальности, в рамках курса «Сценическое фехтование». Подобный опыт уже имеет место. В конце 2012 года, в первом семестре третьего курса, студенты факультета Искусств СПбГУ (первый год обучения сценическому фехтованию) подготовили 18 соло-композиций, которые стали основой для первого зачета по этому предмету.

Первоначальной идеей, подтолкнувшей меня к использованию соло-композиции в качестве зачетного материала, стали, собственно, зачетные требования. Согласно нашей программе обучения, именно за первый семестр студент должен освоить все базовые и вспомогательные позиции колющей и рубящей школы классического фехтования и, соответственно, продемонстрировать их. Таким образом, зачет по этой программе выглядел как не слишком сложный диктант. Студенты (по одному или небольшими группами) вставали перед зачетной комиссией в боевую стойку и, затем, исполняли элементарные команды преподавателя, такие как: «Шаг вперед», «Скрестный назад», «С выпадом — коли!», «Назад “четвертой” — закройся!», «Шагом назад удвоенным кругом “восемь” — закройся!» и так далее.

На основе этих элементарных действий преподаватель видел, изучил ли студент свой необходимый минимум, и научился ли он технически точно его исполнять.

Однако подобная форма зачета, несмотря на свою академическую точность, выглядела довольно сухой и малоинтересной. Традиционный подход показался недостаточно органичным именно применительно к учащимся творческой (и тем более — актерской) профессии. В результате возникла идея упразднить форму диктанта, предоставив студенту самому избирать последовательность и комбинаторику фехтовальных позиций. При этом, главным требованием, предъявляемым к приготовленному таким образом этюду, стало обязательное исполнение тех самых базовых и вспомогательных позиций, которые он изучал в течение семестра.

Нельзя сказать, что результат превзошел ожидания. Но он помог выявить плюсы и минусы соло-композиции в процессе подготовки актера и наметить пути дальнейшего развития подобного метода.

Попробуем разобраться в «плюсах» и «минусах» данной формы обучения.

1. Работая над созданием соло-композиции, учащийся начинает проявлять собственную фантазию, выбирая из разнообразия в технике использования оружия. Конечно, в дальнейшем, актеру вряд ли придется самому заниматься созданием боевой хореографии — для этого существует специалист по постановке — но само-

стоятельный поиск комбинаций в процессе подготовки номера способствует запоминанию техники. И на первом этапе обучения именно запоминание техники, информация о местонахождении позиций, является одним из важнейших требований к квалификации учащегося.

2. Проявление фантазии обладает также рядом специфических эффектов, которые помогают студенту быстрее и, главное, органичнее осваиваться в области работы с оружием. Один из таких эффектов — «присвоение» техники, эмоциональный захват изучаемого материала. Это явление можно сравнить с присвоением чужого текста (текста роли). Придумывая, фантазируя на тему сочетания позиций и движений, учащийся создает собственную уникальную комбинацию, которая, несомненно, принадлежит ему. И детали этой комбинации, то есть, собственно, позиции, так же, подсознательно, попадают в поле авторства.

3. Самостоятельное творчество пробуждает боевую логику, позволяя студенту самому, на основе собственного воображения и первичного понимания технических процессов, знакомиться с возможностями и ограничениями причинно-следственных связей внутри фехтовальных фраз.

4. В большинстве случаев (а на примере нашего эксперимента — во всех без исключения) работа над соло-композицией связана с поиском и придумыванием сюжета, в рамках которого учащийся намеревается создавать свою хореографию. Поиск сюжета для фехтовального номера — отдельная творческая задача, предъявляющая собственные требования к фантазии и знаниям учащегося, а также к умению применять эти знания в узкоспециализированной области. Здесь же учащийся знакомится с таким явлением, как возможное влияние сюжета на фехтовальную технику, и учится справляться с подобным условием.

5. Включение сюжета преобразует исполнителя хореографии (техника) в персонажа (играющего актера). Это явление обращает внимание учащегося на то влияние, которое способна оказывать роль на каноническую технику. Создав хореографическую партитуру, актер сопоставляет ее с возможностями, желаниями, настроениями и т.п. своего героя, соответственно этому трансформируя, адаптируя уже поставленные движения, или сразу же занимаясь постановкой с учетом вышеназванных критериев. Подобная работа выводит фехтование на особый уровень творчества, связанный с переживанием, эмоциональной окраской, историей героя, и, в конечном счете, отвечает за богатство исполнительского мастерства.

6. Отсутствие реального партнера обеспечивает учащемуся абсолютный уровень безопасности, который позволяет отрабатывать приемы в полную силу и с полной скоростью. На первом этапе обучения (о котором, собственно, и идет речь) такой характер исполнения был бы совершенно невозможен в настоящем дуэте. Но он так же недостижим и на уровне технического, лишённого правильных боевых эмоций диктанта. Только художественная соло-композиция, снабженная сюжетом и ясными, проработанными ролями, дает возможность раскрыться приему (удару, защите, уклонению) во всем эмоциональном богатстве, полной амплитуде, скорости, силе. Таким образом, открывается возможность для нахождения и воплощения точного внутреннего действия. Соединенное, в процессе тренировок, с методическими элементами реальной отработки ударов и уколов на мишенях, манекенах и в паре с преподавателем это внутреннее действие приобретает подлинные черты, направляя игровые способности и потенциал актера по безошибочно точному руслу.

7. Немаловажный фактор, свойственный работе над соло-композицией — возможность осуществить самые оригинальные и сложные постановочные замыслы. Отсутствие реального партнера как бы «развязывает руки» постановщику, позволяя наделять воображаемого противника абсолютным мастерством и невероятными способностями. Такая постановочная свобода может обладать дополнительным психологическим эффектом, способствовать устранению некоторых ненужных ограничений из постановочного арсенала.

8. Интересный эффект работы с воображаемым противником — специфическая тренировка памяти. Дело в том, что при исполнении постановочных поединков с реальным партнером исполнитель запоминает свою часть хореографии как бы половинчато. Значительную часть действий исполняет партнер, снижая, тем самым, значение необходимости досконального запоминания каждого движения. Пронаблюдать подобный эффект легко с помощью простого эксперимента: если предложить паре учащихся выучить небольшую фехтовальную фразу, а затем разложить ее на две небольшие соло-композиции (разъединив исполнителей), то, с большой долей вероятности, ни один из них не сможет с первого раза повторить свою собственную партитуру.

Работа с воображаемым противником автоматически исключает такую половинчатость, требуя от исполнителя точного запоминания всех движений, их частей и последовательностей.

9. Наконец, проведение фехтовальной техники через фильтры игрового восприятия, технического взаимодействия с *воображаемым* противником, имеет прямое отношение к такому явлению как идеомоторная тренировка (на ней необходимо остановиться несколько подробнее).

Метод идеомоторной тренировки известен во многих развитых боевых искусствах. Данный метод является одним из важнейших достижений современной спортивной педагогики. Его суть — соединение мыслительного процесса с движением. Тщательно и многократно прорабатывая технику движений в воображении, учащийся достигает эффекта, сопоставимого с эффектом физической тренировки, а зачастую — превосходящего его.

При работе с соло-композицией мыслительный процесс, благодаря наличию воображаемого персонажа, очевидным образом обостряется и, более того, принимает собственную оригинальную форму.

И. П. Волков [3] описывает эффект идеомоторной тренировки следующим образом: «Представление о движении каким-то образом тесно связано с самим движением. *Образ движения* (представление о движении) вызывает само движение, что проявляется в *идеомоторных актах* — микродвижениях мышц, ответственных за выполнение данного движения в целом. Идеомоторные акты были известны ученым еще в XVII веке, но экспериментально стали изучаться лишь в конце XIX века. Первые экспериментальные исследования... показали, что чем ярче и полнее представляет человек желаемое движение, тем легче и точнее оно воспроизводится в реальной спортивной деятельности. На основе идеомоторной тренировки в 1970-е годы возник новый метод ментального психотренинга, получивший название «мыслительной репетиции»...» [3, с. 244].

Привлечение в область спортивной педагогики традиционного театрального термина (репетиция) весьма показательным и совершенно не случайно. Тренера высокой квалификации уже давно включают методы актерской школы в свои тренировочные программы. Вот что пишет, например, С. В. Гиппиус [4] о методе имаготре-

нинга, который основан «на функциях продуктивного (творческого) воображения, позволяющего спортсмену создать в своем уме нужную картину предстоящих действий, представить себя в желаемом образе, спроектировать этот образ в будущее, вжиться в него. Для этого и существует имаготренинг и его групповые варианты психодрама и социодрама, что помогает изобразить и пережить себя тем, кем желаешь, перевоплотиться в образ. Данные методы широко практикуются в сценической подготовке актеров. Существует большое число психотехнических упражнений для имаготренинга. Спортсмен во многом подобен актеру...» [4, с. 7].

В нашем случае стоит отметить, что актер во многом подобен спортсмену, а следовательно, элементы спортивных тренировочных методик в программе подготовки актера могут работать весьма эффективно.

Профессор И. А. Воронов в своих работах [5] указывал, что технологии имаготренинга известны с древнейших времен. Мысленное представление эйдосов, воплощение в образы легендарных героев прошлого, произношение специальных внушающих словесных формул и выполнение соответствующих боевых приемов, как это мы встречаем в методике генерала Ци Цзигуана, использовались в системе ускоренной подготовки войск, сроки которой порой доходили всего до 3–10 суток.

Именно вживание в образ героя — бойца, фехтовальщика, чемпиона — способно придать обычной тренировке уникальный творческий импульс, раскрывая возможности, недостижимые при традиционном методе механических многократных повторений.

Можно предположить, что и процесс создания воображаемого образа противника обладает рядом собственных, уникальных эффектов. Работая в этом направлении, актер направляет свою фантазию не только на себя, внутрь, но и вовне, придавая определенные качества бойца, фехтовальщика, чемпиона собственному мыслеобразу, «эйдосу». Эти качества, в свою очередь, отражаются на действиях и технике самого исполнителя, провоцируя многоуровневый эффект творческого взаимодействия с собственным воображением.

Характерно, что в области спортивной педагогики обоснования, используемые для введения практики идеомоторной тренировки, мыслительной репетиции, психодрамы, социодрамы и т. п. в тренировочные программы спортсменов, очевидно перекликаются с основными предпосылками системы Станиславского. Можно сравнить, к примеру, такое высказывание: «оптимальное психическое состояние не является подарком судьбы» [6, с. 95–96], с известным афоризмом Константина Сергеевича «Вдохновение является лишь по праздникам». В обоих случаях речь идет о необходимости серьезной внутренней работы, имеющей целью выявление скрытого психического потенциала человека, способного не только поднять КПД тренировки (урока), но и обеспечить правильную настройку всего организма (тела и духа) в необходимый момент. Как правило, эти моменты являются наиболее стрессовыми. Для спортсмена — это участие в соревнованиях, для актера — выход на сцену.

В конечном счете, вся работа над соло-композицией, постановочная, репетиционная, исполнительская, напрямую связана с воображением учащегося и, как следствие, с развитием игровой природы актера.

Большое количество оригинальных факторов, влияющих на специализированное развитие учащегося и проявляющихся именно в процессе работы над соло-композицией с оружием, делает этот вид упражнения актуальным для дальнейшего из-

учения с целью включения в систему обучения актера и, несомненно, достойным для использования в качестве первого зачетного задания. Правильно преподнесенное, правильно использованное оно вполне способно сосуществовать с методикой диктантов в процессе обучения и заменять их на зачетах в качестве более живого, творческого задания.

Однако необходимо отметить, что наряду с целым списком положительных факторов, которые нам удалось обнаружить, соло-композиция с оружием скрывает и достаточное количество «подводных камней», способных исказить или притормозить развитие учащегося, а также создать неверное представление о его готовности в процессе зачета.

Поэтому, используя, в той или иной форме, соло-композицию на занятиях сценическим фехтованием, преподаватель обязан знать о возможности ее отрицательного влияния и быть готовым к его своевременному преодолению.

Так, например, очевидным недостатком соло-композиции, по сравнению с диктантом, является то, что у учащегося нет необходимости соотносить фехтовальные позиции с их цифровым обозначением. Диктант требует точного знания всей цифровой азбуки, в то время как соло-композицию, в принципе, можно исполнить и без этих теоретических знаний.

В процессе постановки номера фантазия учащегося может выйти за пределы конструктивной логики. Движения ногами, телом и оружием превратятся в абстракцию, выйдя за предел необходимых ограничений, создаваемых оружием и действиями реального партнера/противника. Такая абстракция размоет границы подлинной фехтовальной комбинаторики и лишит соло-композицию большей части ее обучающего смысла. Критическое внимание преподавателя к постановкам учеников здесь особенно важно.

Также персонаж сюжета, который сопровождает соло-композицию, может оказаться слишком ярким, негативно влияя на качество классической техники. К примеру, роль старика, раненого или пьяного, человека в состоянии эйфории, может оказаться интересной с актерской точки зрения и даже сюжетообразующей, но ее потенциальное влияние на технику фехтования требует пристального контроля. Да, внешние движения и внутреннее действие подобного персонажа могут быть переданы очень точно, но именно благодаря такой точности каноническая фехтовальная техника пострадает.

Эта проблема отчасти перекликается с более общей проблемой гармоничного соотношения актерского мастерства и фехтования. На нашем зачете было заметно, что некоторые из студентов используют свое актерское мастерство как своеобразный камуфляж, скрывающий недостатки фехтовальной техники или примитивность хореографии. Причем этот процесс может быть как невольным, так и осознанным. В последнем случае учащийся заранее подбирает себе сюжет с сильным, драматичным или комичным содержанием, сопровождаемый сложным текстом или откровенной клоунадой. И если учащийся справляется с поставленной задачей, он создает интересный, захватывающий номер, который своими сильными сторонами как бы маскирует фехтовальный брак.

Подобные же цели могут преследовать некоторые умения, приобретенные учащимися до начала обучения фехтованию (как правило, в детстве). Замаскировать или частично подменить собой классическую фехтовальную технику способны та-



кие навыки как акробатика, жонглирование, балет, боевые искусства с неклассическими видами оружия и даже вокал.

Легко заметить, что все эти проблемы не имеют отношения к более традиционному методу диктанта, ввиду его очевидной однозначности. Однако, по этой же причине диктант лишен значительной части актерского, фехтовального и «актерско-фехтовального» потенциала, как творческого, так и методического, который способен широко раскрываться в соло-композициях с оружием. Трудности, возникающие при использовании этого метода, вполне преодолимы для любого квалифицированного и внимательного преподавателя фехтования. Более того, дальнейшая разработка системы наверняка способна, отчасти, объединить сильные стороны обоих методов.

Именно поиском более эффективных методов преподавания сценического фехтования и продиктованы подобные начинания. Ведь насущность прогресса в области преподавания и практики сценического фехтования, на наш взгляд, уже давно вполне очевидна в современном театральном мире.

#### Литература

1. История боевых искусств. Колыбель цивилизаций / под ред. Г. К. Панченко. М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1996. 480 с.
2. *Немеровский А. Б.* Пластическая выразительность актера: учеб. пособие для театр. вузов. М.: Искусство, 1976. 191 с.
3. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 288 с.
4. *Гиппиус С. В.* Гимнастика чувств. М.; Л.: Искусство, 1967. 296 с.
5. *Воронов И. А.* Внушающее воздействие в обучении рукопашному бою по методике китайского генерала Ци Цзигуана (XVI в.) / И. А. Воронов, В. П. Колесник, С. А. Цветков // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 6 (88). С. 73–76.
6. *Некрасов В. П.* Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. П. Некрасов, Н. А. Худатов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер. М.: Фис, 1985. 176 с.

Статья поступила в редакцию 25 июня 2013 г.

#### Контактная информация

*Мишнев Сергей Викторович* — старший преподаватель; smishenev@mail.ru

*Mishenev Sergey V.* — senior lecturer; smishenev@mail.ru