

Государственное учреждение
«ПИВЕДЭННОУКРАИНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ К.Д.УШИНСКОГО»

На правах рукописи

КЕРНАС АНДРЕЙ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

УДК: 152.3+155.93+158.6

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ В
ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

19.00.07 – педагогическая и возрастная психология

диссертация на соискание
ученой степени кандидата
психологических наук

Научный руководитель:
кандидат
психологических наук,
доцент Павлова И.Г.

Одесса – 2015

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
1.1. Психокоррекция как системное средство психологической подготовки спортсмена-единоборца.....	12
1.2. Психологическая коррекция как функциональная система в тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности.....	22
1.3. Психологическая готовность как системный результат тренировочно-подготовительного процесса.....	31
1.4. Выводы к первой главе.....	42
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ	
2.1. Исходные требования к оценке предстартового эмоционального состояния у единоборцев юношеского возраста.....	46
2.2. Психодиагностический инструментарий для диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев.....	55
2.3. Требования к организации и проведению формирующего эксперимента.....	72
2.4. Содержание программы формирующего эксперимента.....	97
Выводы ко второй главе.....	114
ГЛАВА 3. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА КАК СИНТЕТИЧЕСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ СПОРТИВНОГО ОПЫТА	
3.1. Соревновательный психологический статус спортсмена-единоборца.....	120
3.1.1. Психическая надежность спортсмена.....	120
3.1.2. Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения.....	126

3.1.3. Оценка волевых качеств спортсменов.....	130
3.4. Ситуативная и личностная тревожность.....	134
3.5. Соревновательная личностная тревожность.....	138
3.6. Предстартовые эмоциональные состояния единоборцев.....	142
3.7. Произошедшие изменения в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности.....	153
3.8. Результаты формирующего эксперимента в самооценках испытуемых.....	160
3.9. Особенности психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний в спортивных единоборствах.....	165
Выводы к третьей главе.....	172
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	175
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	181
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	210

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. В современных социальных условиях особое значение приобретает соревновательная деятельность, проявляющаяся в различных сферах жизнедеятельности общества, и которая не только предъявляет подчас предельно высокие требования к аффективно-волевым процессам и личности в целом, но и предполагает умение быстро и эффективно концентрироваться на совокупности условий, приводящих к желаемому результату. Сведения о закономерностях регуляции психических состояний могут служить значительным подспорьем в решении многих тактических и стратегических задач спортивной деятельности. Проблема психологической коррекции эмоциональных состояний имеет также и теоретическое значение для конкретизации таких аспектов в общей теории личности, которые касаются психологических особенностей развития и регуляции эмоциональных состояний и волевых процессов.

Проблематика психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний отражена в научных исследованиях, посвященных вопросам, связанными с особенностями эмоционально-волевой сферы (А.В. Алексеев, В.К. Калинин, М.А. Кузнецов, С.Д. Максименко, О.П. Санникова, А.Я. Чебыкин и др.), психических состояний (В.С. Агавелян, А.Г. Аверьянов, Н.К. Волков, Н.Д. Левитов, А.О. Прохоров и др.) и их системного анализа (Б.А. Вяткин, В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко и др.).

В психических состояниях спортсменов соответствующее значение придается эмоциональному компоненту (В.И. Баландин, В.А. Дорофеев). Рассматриваются вопросы, связанные с оценкой психической готовности к соревновательной деятельности (С.М. Гордон, А.Б. Ильин) в силовых единоборствах (А.А. Бобрищев), вопросам соревновательной деятельности в спорте (В.В. Маркелов, И.В. Пастухов).

Проблематика психологической подготовки (П.В. Бундзен, В.А. Курашвили, А.А. Лалаян, П.А. Рудик, Г.И. Савенков, В.Г. Савченко и др.)

рассматривается в работах, посвященных, в частности, психологической подготовке к рукопашному бою (А.А.Кадочников, А.Н. Кочергин, Н.А.Макаров), борцов (Д.Р.Закиров), борцов-самбистов (О.А.Рапопорт), борцов дзюдо (А.И.Чикуров), волевой подготовке спортсменов (А.Ц.Пуни). Регулятивная составляющая психологической подготовки спортсменов представлена работами, посвященными: а) психической регуляции состояния готовности боксера к экстремальной деятельности (С.С. Горбачев); б) преднамеренному регулированию эмоциональных состояний (О.А.Черникова), саморегуляции психофизиологического состояния (Л.Г.Дикая), психокоррекции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования (В.Н.Смоленцева); в) комплексной методике оптимизации психических состояний (А.В. Комарова); г) аутогенной тренировке в спорте (А.А.Бобрищев, А.Г. Панов, Л.-Э.Унесталь), мысленной тренировке (Р.Найдиффер); д) формированию образа оптимального боевого состояния методами рефлексии (В.Ф.Сопов); е) психической саморегуляции (Р.Найдиффер).

Понятие «психологическая коррекция» (Т.В.Дуткевич, А.Б.Леонова, А.А.Осипова, С.Б.Кузикова, К.Л.Милютин, О.В. Хухлаева) чаще всего рассматривается в терминах исправления и приведения чего-либо к требованиям некоторой нормы.

Рассмотрение проблемы психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний (Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман, Х.А. Сельг, Е.М. Хекалов) спортсменов-единоборцев в контексте всей их тренировочно-подготовительной деятельности с учетом особенностей юношеского возраста (Н.А. Ермакова, О.М. Рева, О.М. Савиченко, В.П. Филин) привело к выводу о необходимости ее исследования как более сложного системного явления, отличающегося от простого воздействия на эмоциональное состояние спортсмена.

Социальная и теоретическая значимость проблемы, ее недостаточная разработанность определили тему исследования – «Психологическая

коррекция предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев в юношеском возрасте».

Связь исследования с научными программами, планами, темами.

Исследование выполнено в рамках научной программы кафедры теории и методики практической психологии «Теоретико-методологические основы становления личности психолога в системе профессиональной подготовки», входящей в тематический план Южноукраинского национального педагогического университета имени К. Д. Ушинского (номер государственной регистрации 0109U000192). Тему диссертации утверждено Ученым советом Южноукраинского национального педагогического университета имени К.Д. Ушинского (протокол № 10 от 26 мая 2011 года) и согласовано в Межведомственном совете по координации научных исследований в области педагогики и психологии в Украине (протокол № 9 от 29 ноября 2011 года).

Цель исследования – теоретическое обоснование и эмпирическое исследование психологической коррекции в отношении предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов-единоборцев юношеского возраста.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретико-методологический анализ подходов к проблеме психологической коррекции.
2. Разработать и теоретически обосновать модель психологической коррекции.
3. Сформулировать требования к организации психологической подготовки спортсменов-единоборцев как апперцептивной основы психологической коррекции их предстартовых эмоциональных состояний.
4. Создать комплексную программу, направленную на психокоррекцию предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев юношеского возраста.

5. Эмпирически исследовать особенности влияния комплексной формирующей программы на состояние боевой готовности у спортсменов-единоборцев юношеского возраста.

Объект исследования – предстартовые эмоциональные состояния спортсменов-единоборцев.

Предмет исследования – психологическая коррекция предстартового эмоционального состояния у спортсменов-единоборцев юношеского возраста.

Гипотеза исследования. Психологическая коррекция является сложным многоаспектным интерактивным явлением, содержащем в себе признаки психологической подготовки, психологического сопровождения, структурные и функциональные связи между которыми определяют процессуальные особенности ее осуществления. Структура психологической коррекции образуется процессами развития (системная зависимость явлений, определяющих положение личности в контексте объективных деятельностных требований к ней), формирования (системное подчинение личности объективным деятельностным требованиям к ней) и концептуальным представлением об искомом результате – готовности как результате взаимодействия процессов развития и формирования.

Психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний спортсменами-единоборцами в процессуальном плане основывается на явлениях осознания, рефлексирования и актуализации элементов опыта, содержащихся в тренировочно-подготовительном процессе и в психологической подготовке, как ее части.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: положения системного подхода (В.А. Ганзен, Б.Ф. Ломов, А.В. Уемов); теория функциональной системы (П.К. Анохин); категории субъекта (К.А.Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн), личности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анциферова, Г.С.Костюк, В.В. Рыбалка), деятельности (О.М. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.И. Слободчиков,

В.Д. Шадриков), сознания (Б.Г. Ананьев, А.М. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн); концепции психологической подготовки (А.В. Алексеев, А.М.Ахатов, А.А. Бабаян, П.В. Бундзен, Г.Д. Горбунов, В.А. Курашвили, П.А. Рудик, Г.И. Савенков), психологического сопровождения (С.К.Багадрова, Е. М. Белоус, Н.Г. Битянова, Л.А. Небытова В. Г. Сивицкий, В.В. Смирнова), психологической коррекции (Б.А. Вяткин, Т.В. Дуткевич, А.Б.Леонова, А.А.Осипова, С.Б. Кузикова, К.Л. Милютина, А.В. Хухлаева, И.М.Цымбалюк), психологической готовности (А.А.Бобрищев, А.Д.Ганюшкин, С.С. Горбачев, С.М. Гордон, Д.В. Одинцов, Н.В. Попова, А.И.Чикуров).

Методы исследования. В исследовании были использованы методы: теоретические (анализ отечественных и зарубежных научных источников в рамках исследуемой проблемы, теоретическое моделирование); эмпирические (тестирование, анкетирование, наблюдение, констатирующий, формирующий эксперимент); статистические методы обработки данных (t-критерий Стьюдента). Обработка результатов исследования проводилась с помощью компьютерной программы SPSS 10.05 for Windows.

Психодиагностический комплекс составили как общепринятые психодиагностические методики – «Оценка психической надежности спортсмена» (В. Э. Мильман), «Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения» (САН) (В.А. Доскин), «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» (Н.Б. Стамбулова), «Шкала личностной и ситуативной тревожности» (Ч.Д.Спилбергер-Ю.Л.Ханин), «Определение соревновательной личностной тревожности» (Ю.Л.Ханин), «Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям» (Е.П.Ильин), так и специально разработанные для этой цели – «Методика диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев» (свидетельство о регистрации авторского права на произведение №39357), «Методика диагностики изменений, произошедших со спортсменом в процессе спортивной

тренировочно-подготовительной деятельности» (свидетельство №39356), «Методика диагностики структурных компонентов предстартового эмоционального состояния» (свидетельство №54849), «Система психолого-педагогических приемов коррекции предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев» (свидетельство о регистрации авторского права на произведение №41414).

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе Одесской национальной академии связи имени А. С Попова, а также спортивных клубов: Одессы (клуб «Миллениум», спортивный клуб рукопашного боя, детская юношеская спортивная школа № 5, клуб «Фанат», клуб кикбоксинга, спортивный клуб полноконтактного джиу-джитсу «Белый дракон»), г. Болграда (детская спортивная школа), г. Измаила (спортивный клуб «Кэнсин»). В исследовании приняло участие 293 человека, из которых 245 составили основную выборку.

Научная новизна и теоретическое значение исследования.

- *впервые* психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний, рассмотренная на основе принципов функциональной системы, субъект-объектного и субъект-субъектного подходов, представлена как сложная интерактивная система, входящая в состав общей системы психологической подготовки спортсмена; выяснены особенности механизмов участия сознания в формировании механизмов саморегуляции в тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности; аргументировано, что обстоятельства и условия жизнедеятельности являются объективными факторами, осуществляющие корректирующее воздействие на спортсмена-единоборца юношеского возраста;

- *расширено представление* о понятии боевой готовности посредством включения в его содержание признаков понятия готовности как результата использования элементов готовности тренера, осуществляющего подготовку; обосновано, что психологическая коррекция имеет признаки копинг-поведения;

- получило дальнейшее развитие представление о психических состояниях как многоаспектных системных субъектных образованиях.

Практическое значение полученных результатов заключается в разработке: а) системы психолого-педагогических приемов регуляции предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев; б) валидных и надежных опросников для диагностики: предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев; изменений, произошедших со спортсменом в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности; структурных компонентов предстартового эмоционального состояния. Полученные данные и созданные методики могут быть использованы в тренировочной и соревновательной деятельности, при подготовке тренерского состава, а также в процессе преподавания курса «Психология спорта».

Результаты диссертационного исследования внедрены в тренировочно-подготовительный процесс спортсменов-единоборцев Одесской национальной академии связи им. А. С. Попова (акт № 04-07/243 от 22.05.2012 г.), Одесского клуба шотокан-каратэ «Фанат» (акт № 35/4 от 20.06.2012 г.), Болградского спортивного клуба всестилевого каратэ «Гиякура» (акт №7/10 от 15.06.2012 г.), Болградского спортивного клуба айкидо «Кэнсин» (акт № 23 от 07.07.2012 г.), Одесского спортивного клуба полноконтрактного джиу-джитсу «Белый дракон» (акт № 6 от 29.04. 2013 г.).

Надежность и достоверность полученных результатов обеспечивается методологической обоснованностью исходных теоретических положений, использованием комплекса указанных методов исследования, репрезентативностью выборки испытуемых, статистической значимостью экспериментальных данных.

Апробация результатов исследования. Основные положения и результаты работы докладывались и обсуждались на: Международных научно-практических конференциях: «Психология личности: теория, опыт, практика» (Одесса, 2009, 2010), «Профессиональное становление личности:

проблемы и перспективы» (Хмельницкий, 2009), «Культурно-исторический и социально-психологический потенциал личности в условиях трансформационных изменений в обществе» (Одесса, 2010, 2011, 2012), «Социогуманитарные технологии в методологическом и практическом измерениях» (Одесса, 2012), «Актуальные проблемы практической психологии» (Херсон, 2012), «Актуальные проблемы рекреационной психологии детства» (Одесса, 2012), «Психолого-педагогические проблемы в образовательном процессе» (Харьков, 2012), «Социально-психологические особенности личности в условиях трансформации общества» (Макеевка, 2013), «Психолого-педагогические проблемы становления современного специалиста» (Харьков, 2013), «Наука в информационном пространстве» (Днепропетровск, 2013), «Фундаментальные и прикладные научные исследования: взгляд молодых ученых» (Макеевка, 2014); на Всеукраинских научно-практических конференциях: «Актуальные проблемы современной психологической науки» (Одесса, 2006), «Актуальные проблемы психологии малых групп» (Киев, 2011), «Теоретические и практические проблемы развития и реализации потенциала личности» (Одесса, 2011), «Развитие личности на протяжении жизненного пути» (Одесса, 2012, 2014), «Личность в современном мире: проблемы развития и психологической помощи» (Киев, 2013).

Публикации. Основные результаты исследования представлены в 32 публикациях, из которых 6 статей опубликовано в профессиональных научных изданиях Украины, 2 статьи, опубликованные в иностранном научном издании, 4 свидетельства о регистрации авторского права на произведение.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из вступления, трех разделов, выводов и приложений. Общий объем диссертации – 257 страниц. Основное содержание диссертации изложено на 179 страницах. Работа содержит 15 таблиц, 16 рисунков. Список использованных источников насчитывает 287 наименований.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рассмотрение вопроса о психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний основано на выяснении сущности этого понятия путем определения его системных связей с другими близкородственными понятиями, что позволит не только определить его существенные признаки и, следовательно, его объем, но и сформулировать выводы относительно возможности построения теоретической модели исследования, в которой будут учтены психологические механизмы формирования апперцептивной основы, являющейся основой коррекционных воздействий на эмоциональные состояния спортсменов. В связи с этим предложена трактовка психологической коррекции как функциональной системы, существующей в контексте тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности. Аргументировано, что программа психологической коррекции в полном объеме должна быть представлена как психологическое сопровождение в системе содействия развитию состояния боевой готовности.

1.1. Психокоррекция как системное средство психологической подготовки спортсмена-единоборца

Понятие психокоррекции соотносится, как правило, с такими понятиями, как психологическая помощь, психологическое консультирование, психологический тренинг, психотерапия. Она имеет признаки деятельности, ориентированной на исправление с помощью соответствующих психологических воздействий всего того, что не отвечает искомой модели [182].

Ведущим признаком в понятии «психологическая помощь» является признак содействия и поддержки в решении проблем, возникающих в жизни

[30, с.12]. Согласно современным диссертационным исследованиям, психологическая помощь: а) осуществляется средствами психологического консультирования (И.Б.Иванов, 2009); б) является подсистемой в значимых направлениях коррекционного воздействия (Т.Н.Волковская, 2012); в) заключается в психологической коррекции (О.С.Аршатская, 2005, О.В.Кольцова, 2013), помощи в адаптации к стрессовым воздействиям (И.Н.Меньшикова, 2008); г) основывается на модели просоциального развития личности и реализуется как коррекция психо-травмирующих переживаний и неконструктивных копинг-стратегий (А.Н.Баламут, 2007), на психолого-консультативной программе, направленной на трансформацию ценностно-смысловых составляющих жизненного мира (Е.Н.Новохатько, 2005); д) представляет собой психологическое воздействие на эмоциональный, когнитивный и коммуникативный компоненты адаптивных возможностей (Л.Л.Правдивцева, 2006).

Понятие «консультирование» [140, 263, 264] не только является родовым для многих видов консультативной практики [10, с. 5], но и имеет непосредственное отношение к понятию «психологическая коррекция» [10, с. 6]. Если психологическое консультирование связано с поведенческими проблемами, то психологическая коррекция ориентирована больше на проблемы, связанные с контролем и регуляцией внутренних состояний и личностных проблем [10, с. 7].

В самом общем виде психологическая коррекция трактуется как «совокупность психологических приемов, используемых психологом для исправления недостатков психологии или поведения психически здорового человека» [160, с. 43].

Психологическая коррекция [120, 146, 166, 172, 263, 264] представляет собой систему специальных средств психологического воздействия, направленных на изменение поведения и личности человека посредством использования личностных качеств, являющихся эффективными в искомой сфере [166] сообразно существующему эталону [145]. Ее важнейшей задачей

является оказание человеку помощи в самоактуализации и самореализации внутреннего потенциала, достижении гармонии внутреннего мира, улучшении субъективного самочувствия и укреплении психического здоровья [120].

Психологическая коррекция используется для: а) устранения причин внутриличностных конфликтов; б) формирования адаптивных форм поведения посредством игро- и арт-терапии, психоанализа, метода десенсибилизации, аутогенной тренировки, поведенческого тренинга [136].

В зависимости от специфики объекта (отдельные сферы личности, подвергающиеся изменению) и предмета психокоррекционной работы (психическая реальность, на которую направлено психокоррекционное воздействие), различают такие виды коррекции, как коррекция: а) личностных образований (Я-концепция, уровень притязаний и т.д.); б) познавательной сферы (познавательная мотивация, познавательные психические процессы и т.д.); в) эмоциональной сферы (психоэмоциональное напряжение, фрустрированные потребности, аффективные стереотипы поведения и т.д.); г) волевой сферы (произвольность психических процессов, формирование целеполагания, мотивации, осмысленности и рефлексивности поведения и т.д.); д) поведенческой сферы (социально одобряемые модели поведения, навыки саморегуляции и самоконтроля и т.д.); е) деятельности (развитие мотивации, овладение средствами и способами деятельности и т.д.); ж) отношений (социальная ситуация развития, ее субъективное восприятие, развитие социального интеллекта и т.д.) и т.д. [164, с. 174].

Среди видов психокоррекции, различающихся по: а) направленности; б) содержанию; в) форме работы с клиентом; г) наличию программ; д) характеру управления корригирующими воздействиями; е) продолжительности; ж) масштабу решаемых задач [166], наиболее значимыми для нашей проблематики является коррекция: а) каузальная; б) аффективно-волевой сферы; в) индивидуально-групповая; г) программированная; д) длительная; е) специальная [166].

В соответствии с этим утверждением, специфика психологической коррекции эмоциональных состояний у спортсменов-единоборцев предполагает учет особенностей их аффективно-волевой сферы, являющихся искомыми в данном виде спорта (оптимальное функциональное состояние, готовность к поединку).

Сказанное со всей очевидностью указывает на значимость сведений о психологических механизмах и, следовательно, причинно-следственных отношениях в аффективно-волевой сфере, которые уже сами по себе являются указанием на требования к содержанию психокоррекционной программы.

Основываясь на принципах психокоррекционной работы (принципы единства диагностики и коррекции, нормативности развития, коррекции «сверху вниз», коррекции «снизу вверх», системности развития психической деятельности, деятельностной коррекции) [120, 166], мы можем смоделировать психологическую коррекцию предстартовых эмоциональных состояний с помощью внесения соответствующих коррективов в процесс тренировочной деятельности [см. 1, 20, 22, 83 и др.].

Эта модель предполагает знание не только об исходном уровне подготовки спортсмена [240] (аффективно-волевые особенности), но и о том конкретном результате, который должен быть получен в ходе психологической подготовки в тренировочной деятельности, при подготовке к соревнованию (принцип единства диагностики и коррекции) согласно искомой модели оптимального психического состояния единоборца.

Если несколько видоизменить принцип нормативности развития применительно к условиям развития личности спортсмена-единоборца, предложив такое словосочетание как «спортивный психологический возраст», в котором присутствуют признаки личности и сознания спортсмена, прошедшего через участие в различных «социальных ситуациях развития» тренировочной и соревновательной деятельности, то мы необходимым образом приходим к выводу о психологических

новообразованиях, являющихся следствием приобретения соответствующего опыта, о субъективной (личностной, субъектной) готовности к преодолению препятствий на пути к достижению искомого результата с опорой на волевую регуляцию, в состав которой входят такие базальные волевые качества, как энергичность, выдержка, терпеливость и смелость [97].

Согласно принципа коррекции «сверху вниз», психологическая подготовка предполагает учет того, что спортсмен-единоборец может делать с помощью тренера, более опытного, авторитетного спортсмена. Психологическая сущность такой помощи заключается в создании у спортсмена рефлексивного отношения [97, 205, 227] к выполнению тех или иных приемов (движений), не только путем привлечения внимания спортсмена к их отдельным нюансам, но и создания дополнительного субъектного ресурса за счет привлечения аффективно-волевого опыта тренера [117] или более квалифицированного спортсмена.

Естественно, что прием (действие), подвергающийся корректировке при участии другого, нуждается в самостоятельном воспроизведении, где уже на первый план выдвигается принцип «снизу-вверх». В данном случае помощь другого не только выполняет функцию «недостающего элемента», но и определенного «подкрепления» в виде эмоционально окрашенных суждений или реплик.

Следуя принципу системности развития психологической деятельности, мы должны включить в модель психологической подготовки не только отработку приемов и действий, связанных с ними, но и аспекты личностного развития с ориентировкой на перспективу появления, формирования и закрепления функционально значимого личностного качества и соответствующего ему ресурса со стороны физической формы [55, 59, 114, 197, 200, 209] и соответствующих ей нервно-психических кондиций [33, 62, 65, 79, 85, 113, 128, 130, 142].

Реализация деятельностного принципа основывается на активном участии спортсмена в запланированных мероприятиях тренировочного

процесса, включающим в себя различные ситуации, максимально приближенные к сложным условиям соревновательной деятельности [1, 129, 241, 272, 286], и предъявляющих соответствующие требования к его аффективно-волевой подготовленности [97, 193, 274, 283].

Рассматривая психологическую коррекцию не только в контексте психологической подготовки спортсмена [16, 125, 183, 211, 213], но и психологии деятельности в разрезе ее концептуальных схем [28, с. 136 – 138], мы приходим к следующему выводу. Поскольку любой деятельностный акт инициируется: а) мотивом (С.Л.Рубинштейн, В.Д.Шадриков); б) потребностью (В.В.Давыдов, Г.В.Суходольский, В.Э.Мильман); в) целью (Г.П.Щедровицкий, О.А.Конопкин), постольку и психологическая коррекция как деятельностное образование¹ содержит также такие структурные элементы, как потребность, мотив и цель.

Обратившись к содержанию указанных понятий, данных в их дефинициях, получаем следующее: а) мотив – побуждение к деятельности в виде совокупности внешних / внутренних условий, предмета деятельности, осознаваемой причины [188, с. 219]; б) потребность – состояние субъекта, указывающее на зависимость его существования от определенных условий [186, с. 270]; в) цель – осознанный образ предполагаемого результата [285, с. 440], в виде предметного содержания объекта и переживаемого смысла выполняемой задачи [188, с. 223].

Отсюда следует, что инициация психокоррекционного процесса находится на пересечении таких явлений, как: а) состояние субъекта [см. 56, 83, 127, 138, 170]; б) побуждение к деятельности [см. 29, 118, 134, 190]; в) образ предполагаемого результата [см. 222]. Это означает, что психологическая коррекция предстартового состояния должна содержать также не только потенциальную идею побуждения к деятельности и, следовательно, предполагаемого результата, но и образ (схему) полученного

¹ вид деятельности специалиста-психолога, форма «само-деятельности» человека, заинтересованного в позитивном «само-изменении».

(получаемого) результата, что, собственно, и воспроизводится в понятии «опыт» (спортивный опыт).

В контексте нашего исследования понятие психокоррекции должно быть рассмотрено в первую очередь в разрезе таких понятий как психологическая подготовка и психологическое сопровождение спортсменов.

Психологическая подготовка [16, 36, 125, 183, 211, 213] рассматривается как обширный круг действий тренеров, спортсменов и менеджеров, ориентированных на «формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступлений на соревнованиях [122, с. 42]. Она направлена на формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсмена и команды [122, с. 43].

Психологическая подготовка содержит такие аспекты, как: а) социализация (социальный статус спортсмена); б) коррекция динамики усталости; в) снятие избыточного психического напряжения перед стартом и по ходу соревнования с помощью таких методов саморегуляции, как аутогенная, психорегулирующая, психомышечная, идеомоторная тренировка; г) преодоление состояний фрустрации с помощью самоубеждения и самовнушения [122, с. 45].

К механизмам саморегуляции относят: а) сформированную способность к мышечной релаксации, на которой основываются приемы, используемые для регуляции психосоматических и личностных реакций на эмоционально значимые стимулы; б) использование образных явлений для произвольного управления непроизвольными функциями [122, с. 46].

Основным предназначением психологической подготовки является формирование у спортсмена состояния психологической готовности. Структура психологической подготовленности определяется такими компонентами, как: а) свойства личности; б) психические процессы и функции; в) стабильные (положительные) психические состояния [184]. Ее

уровень обеспечивает соответствующее качество осуществление спортивной деятельности в экстремальных условиях.

Психологическая подготовка спортсменов осуществляется с помощью физических упражнений, средств техники и тактики данного вида спорта. К ним относятся: а) специальные психологические упражнения, влияния, воздействия; б) действия, направленные на обеспечение оптимального психологического климата в спортивном коллективе; в) психологическое образование тренеров и спортсменов; г) приемы регуляции и саморегуляции психических состояний [184].

Психологическое сопровождение основывается на создании профессиональным психологом социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития личности в ситуациях взаимодействия на основе мониторинга его осуществления. Психологическое сопровождение подразумевает предоставление соответствующей помощи, необходимой для развития сознания и самосознания за счет активизации собственных ресурсов личности (Ю.В.Слюсарев, 1991). Оно выступает как средство, используемое для поддержки лиц, у которых возникают определенные личностные трудности (Г.Г.Битянова, 1998, В.С.Мухина, 1997) [цит. по 40].

Психологическое сопровождение ориентировано на соответствующую организацию деятельности и создание интерактивных условий для личностного и деятельностного развития, важным аспектом которого является активизация собственных личностных и интеллектуальных ресурсов ведомых [40]. В личностном аспекте психологическое сопровождение выполняет функцию моральной опоры при необходимости преодоления трудностей, а в деятельностном – оказания помощи в овладении операционными и деятельностными схемами в разрезе выполняемой деятельности [40].

Психологическое сопровождение в спорте рассматривается как оказание содействия спортсмену при достижении максимальных результатов.

Оно проявляется в создании благоприятных условий для его спортивного и личностного развития на всех этапах спортивной карьеры. Психологическое сопровождение в спорте представляет собой комплексную деятельность, включающую в себя следующие компоненты: психологическую подготовку, психологическую готовность и подготовленность [19]. Психологическое сопровождение осуществляется в форме диалога и консультации по актуальным вопросам и проблемам [38].

Психологическое сопровождение, которое трактуется как: а) создание условий для принятия субъектом оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора (Н.Л. Коноваленко); б) помощь субъекту в решении проблем (А.П. Тряпицина, Л.А. Регуш), основывается на использовании позитивных сторон и преимуществ личности. В целом, оно преследует цель сформировать у человека уверенность в себе, устойчивость по отношению неблагоприятным обстоятельствам с помощью совместной предметной деятельности, разнообразных форм групповой и индивидуальной работы, имеющей признаки обучения и коррекции. В спортивной деятельности психологическое сопровождение ориентировано, в первую очередь, на использование психолого-педагогических мероприятий для формирования у спортсменов способности к устойчивому воспроизведению свойств, качеств и состояний, необходимых в экстремальных условиях спортивной деятельности [цит. по 158].

В условиях постоянно действующих психологических кабинетов психологическое сопровождение может осуществляться их сотрудниками в рамках делегированных полномочий по мониторингу психического состояния, организации соответствующих сеансов [220].

Психологическое сопровождение рассматривается как целостная система мероприятий, необходимых для обеспечения высокой результативности в условиях тренировочной и соревновательной деятельности с помощью развития: а) профессиональной компетенции; б) психических познавательных процессов; в) внутренней мотивации; г) умений

саморегуляции (коррекция психического состояния), а также использования индивидуальных коуч-консультаций [223].

Искомым результатом психологического сопровождения в спортивной деятельности является высокий уровень развития морально-волевых и специализированных качеств, например, чувство дистанции, быстрота и точность зрительно-двигательных и тактильно-двигательных реакций, чувство времени, чувство удара и т.д. [191].

Если рассматривать понятие психологической коррекции в контексте целостной системы тренировочно-подготовительного процесса и соревновательной деятельности, то мы склонны усматривать ее основу в организации тренировочной деятельности и психологического сопровождения спортсмена, являющегося более широким понятием по сравнению с понятием психологической подготовки

Если исходить из общей идеи психокоррекции, отраженной в ее дефинициях, то обнаруживается также и общий принцип применения психокоррекционных воздействий, выражающийся в однопорядковости и созразмерности причины и следствия, что уже с самого начала снимает вопрос о существовании некоторого общего средства, пригодного для коррекции любого явления. В данном случае мы должны говорить не столько об «исправлении» в соответствии с тем или иным нормативным эталоном [146], сколько о количественном «приращении» свойства, подлежащего коррекции.

Если это так, то основным механизмом психологической коррекции должен быть механизм, восходящий по своей сути к закону перехода количества в качество, и опирающийся на явления самопознания и рефлексии всего того, что составляет основное условие совершенствования деятельности и себя в ней [235]. Действие этого закона мы обнаруживаем в системности деятельности вообще и деятельностного акта, в частности, которая присутствует также и в тренировочном процессе в различных

проявлениях физической, технической и психологической подготовки [55, 59, 70, 114, 129, 197, 228].

Следуя этим рассуждениям, мы необходимым образом приходим к мысли о существовании определенной границы между двумя крайними точками в явлении, пересечение которой всегда знаменует их превращение в свой антипод.

Если исходить из того, что любое явление содержит в себе идею своей противоположности и, следовательно, отрицания себя в исходной точке, то, естественно, накопление признаков «неподобия» уже есть, по сути дела, процессом перехода от исходного явления к его антиподу. Противоположности не только выступают как источник саморазвития, но они, как правило, образуют некоторую функциональную систему, направленную на получение результата, продиктованного условиями осуществления того или иного вида активности.

Из сказанного следует, что психологическая коррекция является сложным многоаспектным интерактивным явлением, содержащим признаки психологической подготовки, психологического сопровождения, структурные и функциональные связи между которыми по типу функциональной системы определяют процессуальные особенности ее осуществления.

1.2. Психологическая коррекция как функциональная система в тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности

Существующие в теории и практике психокоррекции принципы и подходы (психодинамический, когнитивный, поведенческий, игровой и проч.) [80, 120, 124, 166, 264] указывают больше на полимодальность и, следовательно, системность [56, 246] явлений, лежащих в основе того, что подлежит коррекции, чем на исключительность того или иного корректирующего действия. Это означает, что при разработке

корректирующей программы необходимо определить ее системообразующее основание, восходящее к идее приобретения индивидуального спортивного (деятельностного) опыта. Несколько забегаая вперед, отметим, что таким системообразующим основанием является соотношение развития [см. 43, 124, 195] и формирования [185], рассматриваемое через призму диалектических противоречий как основы функциональной системы [14].

Согласно сложившейся традиции, психологическая коррекция эмоциональных состояний рассматривается через призму саморегуляции [111], аутогенной [26, 141, 218, 247], идеомоторной тренировки [22, 218].

Если рассматривать психологическую коррекцию в более широком контексте, выходящем за пределы оперативной психологической готовности спортсмена [25] хронотопа «здесь и теперь», то мы должны признать существование некоторой психологической основы, к которой спортсмен обращается при необходимости привести себя в требуемое психоэмоциональное состояние. Этой основой являются сформированные ранее действия и соответствующие им состояния, актуализация которых возможна за счет актуализации ситуации (ситуаций), вызывавших искомое состояние [1].

Из сказанного следует, что психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний, которую мы рассматриваем как системный процесс, восходящий к прошлому опыту спортсмена, должна содержать как момент формирования спортивного опыта, так и момент его использования при саморегуляции предстартового эмоционального состояния. Это означает, что психологическая коррекция как таковая содержит в себе, по сути дела, два разнонаправленных процесса – процесс регуляции [см. 83, 277] и процесс саморегуляции [см. 218, 225, 250].

Наши рассуждения указывают на то, что разработка психокоррекционной программы предполагает выбор соответствующего подхода и, естественно, выбора родового понятия, которое набором признаков, входящих в его содержание, служит наиболее общей

характеристикой процесса внесения тех или иных коррекционных изменений. Сказанное относится, в первую очередь, к понятию «воздействие» [103], выбрав которое мы априори указываем на субъект-объектный характер отношений между тренером [117] и спортсменом [116]. Такие отношения могут быть прочитаны и интерпретированы в терминах прямых и опосредованных воздействий [39, с. 52]. Однако за пределами рассмотрения остаются собственно интерактивные отношения в системе «тренер – спортсмен», которые и являются главным условием для формирования соответствующего спортивного опыта.

Главным признаком в понятии «воздействие» является признак осознанного и целенаправленного влияния одного участника совместной деятельности на другого [69, 103]. Если рассматривать воздействие как влияние [69, 104], а влияние как процесс, в результате которого возникает свойство объекта [44], то психокоррекционная программа в нашем случае должна быть направлена на изменение исходных свойств единоборца сообразно представлениям о желаемом с точки зрения тренера.

Если подходить к желаемому с точки зрения его развития [43, 195, 219], и усматривать в его движущих силах указание на механизмы, использование которых выступает как закономерное и, следовательно, психологически оправданное привнесение искомым (целенаправленных) изменений в то или иное психическое явление, то, естественно, возникает вопрос о том, что представляет собой то желаемое (в нашем случае состояние готовности), что подлежит коррекции.

Сказанное означает, что основой психологической коррекции, рассматриваемой как частный случай воздействия, являются сведения о закономерностях развития психического явления. В данном случае развитие и воздействие, а также формирование, как частный случай воздействия, выступают как диалектические противоположности, которые, взаимодействуя, дают искомый результат.

Этот результат содержит, с одной стороны, признаки спонтанности, непреднамеренности, субъектности, индивидуальности, включенности в контекст деятельности (жизнедеятельности), предполагающей интерактивное присутствие других субъектов. С другой стороны, в результат включены признаки преднамеренности, «присоединенной субъектности», некоторой обезличенности, подчиненности, включенности в контекст деятельности другого, осуществляющего воздействие.

Исходя из изложенного, приходим к выводу о том, что выбор ближайшего рода при определении понятия «психологическая коррекция» является основанием для выбора парадигмы исследования. Рассмотрение понятий воздействие (формирование) и развитие как противоположностей, различающихся по степени субъектности (самостоятельности), дает возможность рассматривать процесс психологической коррекции как постепенный переход от схемы «подчинение другому» (субъект > субъект) (категория воздействия) к схеме «действие вместе» (субъект + субъект) (категория взаимодействия), а от них к схеме «самостоятельное действие» («спроецированный» субъект) и «субъектное действие» («само-субъект») (категория произвольного субъектного действия). В этой схеме признаки воздействия (приказа) претерпевают пошаговые изменения, постепенно превращаясь в самоприказ, а в последующем – становясь сущностной частью личности спортсмена.

Рассматривая развитие как «имманентный процесс, источник которого заключен в самом развивающемся объекте» [195] с учетом его: а) характеристик (качественное, количественное изменение, необратимость, направленность, время, экзогенное, эндогенное развитие, специфичность объекта развития); б) закономерностей (неравномерность, гетерохронность, неустойчивость, сензитивность, кумулятивность, дивергентность-конвергентность) [195], мы получаем возможность использовать указанные характеристики и закономерности для описания психологической

коррекции как процесса, способствующего развитию искомого психического явления.

Особое внимание в данном аспекте следует сосредоточить на таких характеристиках, как количественное изменение («проявление и увеличение уже имевшегося») [195], необратимость развития («стабильность регулярных явлений») [195], экзогенное развитие («неподлинное развитие, определяемое только извне») [195], эндогенное развитие («настоящее развитие, источник которого находится внутри развивающегося») [195], специфичность объекта развития («психика и сознание или человек в системе его социальных отношений») [195].

На основании изложенного приходим к выводу о том, что разработка программы психологической коррекции основывается на соответствующих теоретических положениях, восходящих к таким основополагающим методологическим принципам, как принципы детерминизма, единства сознания и деятельности, развития, к которым мы добавляем еще и принцип функциональной системы [см. 39, с. 22]. Согласно последнему принципу, психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний является функциональной многоаспектной основой тренировочной и соревновательной деятельности, восходящей к процессам развития (системная зависимость явлений, определяющих положение личности в контексте предъявляемых к ней деятельностных требований), формирования (системное подчинение личности к деятельностным требованиям, предъявляемым к ней), и концептуальным представлениям об искомом результате – готовности как результату взаимодействия развития и формирования.

Согласно этим принципам процесс психологической коррекции основывается на соответствующих объективных детерминантах, образующих содержание спортивной деятельности и деятельностных ситуаций [7, 27, 49, 71, 72, 98, 99, 208, 214], предъявляющих

соответствующие требования к функциональным возможностям деятеля [55, 59, 70, 200, 210, 228].

Процесс психологической коррекции предполагает участие механизмов сознания в формировании механизмов саморегуляции деятельности. Методологический принцип развития указывает на присутствие в рассматриваемом процессе эндогенных и экзогенных явлений, оптимальное сочетание которых выступает условием возникновения искомого качества в личностной и/или деятельностной системе индивида.

Для более детального рассмотрения вопроса о методологических основаниях в разработке психокоррекционной программы обратимся к соответствующим диссертационным исследованиям.

Ключевым моментом в исследовании механизмов психологической коррекции является определение исходного теоретического базиса [287]. Так, например, исследование, посвященное изучению вопроса о психологической коррекции отношения к болезни при лечении соматоформных расстройств [271] основывается на учете концепций когнитивно-поведенческого направления в психотерапии (А.Бандура, А.Бек, А.Эллис), положения о локусе контроля (Дж.Роттер), идеях о первой и второй сигнальной системах (И.П. Павлов), доминанте (А.А. Ухтомский), соотношении «знак-значение» (Л.С. Выготский), установке (Д.Н. Узнадзе). Психологической коррекции подлежали «иррациональные суждения пациента, процесс осознания системы отношений и формирование интернальной позиции в отношении к болезни» [271]. Поскольку, как было установлено, основой соматоформных расстройств являются когнитивные процессы, постольку психокоррекционные воздействия были направлены на установление и осознание связи между условиями жизни, переживаниями и болезненным состоянием с целью изменения отношения к заболеванию от тревожного к адаптивному [271].

Личностно-ориентированная психологическая коррекция подростков, страдающих церебральным параличом [119], потребовала, например, разработки более обстоятельной программы, основывающейся на принципах: а) теории личности и деятельности (Б.Г.Ананьев, Л.И.Божович, Л.С.Выготский, П.Я.Гальперин, В.В.Давыдов, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин); б) единства сознания и деятельности (С.Л.Рубинштейн); в) теории, постулирующей ведущую роль самосознания и «Я -концепции» в структуре личности (К.А.Абульханова, В.М.Бехтерев, АА.Бодалев и др.). С учетом многоплановости объекта психологической коррекции в цитируемом исследовании применялась комплексная модель с использованием приемов, присущих интегративному направлению в психотерапии [цит. по 119].

Многоплановость объекта, на который направлена психологическая коррекция, побуждает использовать некоторую систему приемов [см. 201], которые в своей совокупности отражают представление специалиста по коррекции о сущности корригируемого явления. Так, например, представление о детских страхах, как имеющих комплексный характер, является причиной, согласно которой работа по уменьшению страхов у детей старшего дошкольного возраста должна осуществляться с помощью целой системы психокоррекционных методов (игротерапия, сказкотерапия, арттерапия, психогимнастика), основывающихся на игротерапии как основном методе коррекции [238].

Психокоррекционная проблематика присутствует во многих диссертационных исследованиях, в которых, в частности, говорится о психологической коррекции: а) эмоционально-волевой сферы [6, 275]; б) положительной эмоциональной ориентации Я-образа [41]; в) негативных эмоциональных состояний [68]; г) самооценки [235]; д) агрессивности личности [244]; е) отношения к болезни [271]; ж) затрудненного общения (А.Е. Улунова); з) психических состояний (Н.С.Гук); и) профессиональных

ценностных ориентаций учителей (А.А Печерская); к) школьной дезадаптации учащихся младших классов (Л.В.Бурая)

Из наших рассуждений и приведенных примеров следует, что системообразующим основанием для разработки психокоррекционной программы является теоретический концепт искомого психического явления (процесса, состояния, свойства), который не только имеет свою историю возникновения, становления и развития, но и является некоторой онтологической данностью, существующей независимо от сознания исследователя. Именно эта объективная данность и определяет эффективность психокоррекционных мероприятий.

Но поскольку психолог имеет дело как с целостной личностью с ее социальными связями, так и с моделью личности и ее отдельных составляющих, образующих объект и предмет исследования (психологического воздействия и его противоположности – «психологического взаимодействия»), постольку и результат таких теоретических построений и практических изменений целиком и полностью является отражением того, чтобы было задано системе «на входе».

Естественно было бы предположить, что все, что относится к объективным обстоятельствам жизнедеятельности индивида, и прежде всего к условиям его активности (деятельности) [7, 27, 49, 71, 72, 98, 99, 208, 214], уже априори являются теми самыми моментами, которые оказывают корректирующие воздействия на него. Поэтому, организуя эти обстоятельства [см. 32, 48, 55, 88, 89, 114, 148, 209, 258, 276], и регламентируя их согласно установкам на получение того или иного результата [см. 1, 25, 64, 66, 114, 165], мы вправе ожидать свершения предполагаемого.

Если исходить из того, что ведущая деятельность (А.Н.Леонтьев) является основным фактором развития психики в результате появления новообразований (Д.Б.Эльконин), то, внося те или иные изменения в ее условия и, следовательно, манипулируя соответствующими переменными,

единичными или в их системном сочетании, мы получаем возможность судить об особенностях и эффективности психокоррекционных воздействий.

Так, например, коррекционная программа, ориентированная на контекст ведущей деятельности – игровой, состоит из таких компонентов, как: а) установочно-диагностический; б) собственно-коррекционный; в) обобщающе-закрепляющий [6]. Комплексно-системный подход, направленный на работу с личностью клиента, предполагает использование аутогенной тренировки, физических упражнений, общих и суггестивных воздействий [275].

В целом, как мы полагаем, психокоррекционная парадигма имеет дело с двумя хоть и близко родственными, но разными по своим векторам явлениям. Проактивный вектор, указывающий на движение вперед, к будущему – к формированию долговременной психологической готовности спортсменов [25], на переход от менее совершенного к более совершенному, есть ни что иное, как отражение процесса становления, воспроизводящего характеристики развития, и подчиняющегося его закономерностям. Ретроактивный вектор указывает на движение назад, от нарушенного и, следовательно, ставшего менее совершенным (оперативная психологическая готовность) к сформированным параметрам долговременной психологической готовности. Этот вектор есть отражение процесса восстановления, осуществляемый за счет переноса сформированных параметров на новые (актуальные) условия [см. 233].

Иными словами, психокоррекционный процесс содержит в себе и признаки создания того, что является искомым (формирование, способствование развитию) – состояние боевой готовности, и признаки воссоздания (восстановления) того, что уже было (в нашем случае актуализации состояния боевой готовности), но по каким-то причинам было нарушено. В последнем случае возникает необходимость в выяснении

вопроса о «недостающем элементе» в составе «целого» с тем, чтобы восстановить его и откорректировать данное целое.

1.3. Психологическая готовность как системный результат тренировочно-подготовительного процесса

Применительно к рассматриваемой проблематике, которая в самом общем выражении может быть сведена к вопросу о результате, получаемом в ходе тренировочного процесса, мы должны отметить, что этим результатом является степень подготовленности спортсмена к соревновательной деятельности, которая воспроизводится в понятии «готовность» («психологическая готовность») [17, 25, 57, 64, 66, 165, 266, 272].

В самом общем виде понятие психологической (психической) готовности трактуется как: а) сложное, полиструктурированное, полифункциональное явление, характеризующее личность в данный момент времени (В.А. Ганзен, Н.Д. Левитов, А.Ц. Пуни); б) показатель степени адаптированности к условиям и обстоятельствам (Е.П. Ильин, Н.Д. Завалова, и В.А. Пономаренко); в) фон психической активности личности и ее деятельности (В.Н. Мясищев, А.Г. Ковалев, В.Е. Сосновикова); г) концентрация сил при осуществлении определенных действий (Д.Т.Фельдштейн) [цит. по 176].

В качестве существенных в понятии психологической готовности указывают на такие признаки, как: а) устойчивость, мобилизационность, самоконтроль) [66]; б) мотивационный, когнитивный, коммуникативный, эмоционально-ценностный [60]; в) мотивационные (совокупность мотивов, адекватных целям и задачам), когнитивные (система необходимых для осуществления знаний), операционные (комплекс умений и навыков, необходимых для успешной работы), личностные (совокупность соответствующих личностных характеристик) [46]; г) свойства личности,

входящие в состав копинг-поведения, ценностные ориентации, нервно-психическая и эмоционально-волевая устойчивость, поведенческая регуляцию, смелость, самоконтроль, интеллектуальные способности, личностный адаптационный потенциал [25].

Психологическая готовность у боксеров проявляется в сокращении времени реакции (простая реакция, тормозное дифференцирование сигнала, реакция выбора, точность антиципирующей реакции, адекватности «чувства дистанции»), а также в снижении психовегетативной активности и повышении эмоционального возбуждения [64].

Психологическая готовность рассматривается в двух аспектах: а) как психодинамическое психолого-акмеологическое образование; б) как оперативное психическое состояние [25].

Следуя приведенным выше рассуждениям, мы можем сказать, что психологическая коррекция в первом случае (проактивный вектор) представляет собой процесс «подстраивания» под основные параметры потенциальной готовности в форме подсказок, замещающих, вспомогательных, сопряженных, совместных действий, что, в принципе, подобно схеме развития сотрудничества в концепции продуктивного учебного взаимодействия (совместные, отдельные, поддерживаемые, подражание, самообучение) [131, с. 46].

Из сказанного следует, что психологическая коррекция осуществляется по схеме «субъект – субъект», где искомое качество (в данном случае «готовность к соревновательной деятельности») формируется за счет использования элементов готовности специалиста, осуществляющего подготовку. Это означает, что степень готовности спортсмена является обратно пропорциональной участию лица, осуществляющего подготовку.

Если в момент непосредственного начала соревнования степень готовности по различным причинам снижается (например, перетренированность, неуверенность в своих силах, эмоциональная

неустойчивость и проч.), то психологическая коррекция осуществляется по линии восстановления, направленного на актуализацию (перенос) [233] усвоенных активностных (деятельностных, поведенческих) схем с использованием механизмов волевой саморегуляции [31, 73, 218, 250].

Если психологическую готовность [25, 46, 57, 64, 66, 165] рассматривать как психодинамическое психолого-акмеологическое образование, восходящее к соответствующей работе по ее формированию, то мы обнаруживаем в ней комплекс признаков (мотивационный, волевой, когнитивный, регуляторный, типологический, характерологические личностные свойства). Если же ее трактовать как оперативное психическое состояние, являющее собой частный случай указанного психического образования, существующего в хронотопе «здесь и теперь», то мы должны обратить внимание на способы актуализации этого образования.

Из этого следует, что психологическая коррекция как восстановление имеет признаки копинг-поведения [149, 156] и, естественно, соответствующих индивидуально обусловленных стратегий.

Помимо этого к процессам актуализации психологической готовности в режиме восстановления причастны также особенности: а) ценностных ориентаций; б) нервно-психической и эмоционально-волевой устойчивости; в) поведенческой регуляции; г) волевых качеств (смелость, самоконтроль); д) интеллектуальных способностей; е) адаптационные возможности [25]. Экстренная психофизиологическая коррекция психологической готовности спортсменов в силовых единоборствах основывается, в частности, на активации функциональных резервов ц.н.с., функций внимания, саморегуляции [25].

Рассуждая о психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний, мы исходим из представления о ней как о процессе, который по своей сути является вспомогательным средством для устранения несоответствий развития логике искомого результата. Рассматривая психологическую коррекцию таким образом, мы тем самым

подчеркиваем важность сведений о содержании «процессуальных» (коррекция, психологическая коррекция) и «объектных» (состояние, психическое состояние, эмоциональное состояние, предстартовое эмоциональное состояние) понятий.

Следуя логике нашего исходного постулата, мы должны в первую очередь подчеркнуть важность не только указания на отличительные признаки понятия «состояние» как основополагающего в воспроизведении сущности психокоррекционных мероприятий, но и определения сущности соподчинения понятий «состояние» (общее родовое понятие), «психическое состояние» (содержит видовые отличия по отношению к родовому понятию «состояние»), «эмоциональное состояние» (содержит видовые отличия по отношению к родовому понятию «психическое состояние»).

Из сказанного следует, что психокоррекционная система может быть представлена в виде приемов, в которых воспроизводится идея развития: а) состояния; б) психического состояния; в) эмоционального состояния. Детализация данной схемы побуждает нас обратиться к содержанию указанных понятий.

Абстрактное понятие «состояние» содержит признаки зависимости от воздействия (внешнего, внутреннего) и, следовательно, временности и изменчивости [230].

В понятии «психическое состояние» [53, 56, 127, 187, 229] указывается на ряд признаков, принадлежащих в различным сферам жизнедеятельности человека как биосоциального существа. На психофизиологическом уровне это, например, состояния сна, бодрствования, напряженности и т.д. [192], являющиеся следствием изменений вегетативных и двигательных функций [252].

Понятие «психическое состояние»: а) содержит психологические, физиологические и поведенческие признаки; б) воспроизводит признаки отношений, поведенческих потребностей, целей активности, адаптивности в окружающей среде; в) конкретизируется в понятиях эмоциональные,

познавательные, мотивационные, волевые состояния; г) используется в словосочетаниях «состояние личности», «состояние интеллекта», «состояние сознания» [180].

Называют также такие признаки, как: а) целостность, динамичность, уровневость, содержательность [56]; б) следствие взаимодействия индивида с окружающей средой в данный период времени [229, с. 10]; в) следствие выполняемой деятельности, оказывающее влияние на ее последующее осуществление [189]; г) следствие активности-пассивности нервно-психической деятельности [151]; д) признаки переживания, гуморальной регуляции и движения [91].

Содержание понятия «эмоциональное состояние» раскрывается через обращение к таким признакам, как: а) переживание субъективного значения объектов и ситуаций; б) участие во внутренней регуляции деятельности; в) оценочность и ориентировочность; г) социальность, интеллектуальность, эстетичность; д) физиологичность, психологичность [284].

В понятии «эмоциональное состояние» усматривают следующие признаки: а) зависимость от процессов отражения, оценивание полезности / опасности информации [29]; б) включенность в сферу отношений жизнедеятельности [42]; в) модальность (положительные, отрицательные, нейтральные, стенические, астенические) [29, 37, 134]; г) генерализуемость [159]; д) регуляция поведения [89]; е) субъективность проявлений [14]; ж) зависимость от состояния организма человека и свойств его нервной системы [135]; з) влияния на физиологические изменения в организме [89]; и) зависимость от возбуждения подкорковых центров (таламус, гипоталамус, лимбическая система), физиологических процессов в вегетативной нервной системе, а также от процессов формирования, разрушения и преобразования динамических стереотипов, образующихся в коре больших полушарий [29].

В теории и практике спортивной деятельности проблематике психических состояний придается достаточно большое значение [33, 65, 90, 130, 203, 241, 242, 248].

Проблематика состояний в спортивной деятельности [1, 47, 138, 170, 226] представлена исследованиями, в которых содержатся сведения о: а) возможности коррекции психических состояний непосредственно во время соревновательной деятельности за счет актуализации ассоциативных связей между образом ситуации и необходимым состоянием [1]; б) содержании понятия «предстартовое эмоциональное состояние», в котором собственно и воспроизводится объект нашего исследования, конкретизируется, как правило, с помощью признаков, входящих в понятия «боевая готовность», «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия» [177].

Состояние боевой готовности, для которого характерна оптимальная степень нервного и эмоционального возбуждения, описывается с помощью таких признаков, как: подъем сил, энергии, активности; уверенность в успехе при ожидании старта; установка на достижение успеха; активизация психических процессов (внимание, мышление); высокая помехоустойчивость; собранность и организованность [90].

В понятии «состояние боевой готовности» отмечаются признаки: а) эустресса [281]. При эустрессе отмечается сверхмобилизация адаптационных возможностей [45]; б) сильной рабочей доминанты (снижение произвольного контроля над действиями, увеличение инертности возбудительного процесса) [90]; в) оптимального уровня эмоционального возбуждения [96]; г) ощущения своих физических качеств, состояния нервно-мышечного аппарата, различных органов и систем; наличие плана боя, выбор тактического варианта действий [94]; д) оптимального уровня агрессивности [90, с. 190]; е) упроченной системы условно-рефлекторных связей [90, с. 57]; ж) психологического настроя на результат [9] как функциональной системы [14].

Считаем возможным к указанным признакам в понятии «состояние боевой готовности» добавить следующие: а) самоуверенность, пренебрежительное отношение к сопернику [78]; б) программирование будущей деятельности (акцептор результатов действия) [14]; в) способность

адекватно оценивать быстроменяющуюся ситуацию, вносить в выполнение приемов своевременные коррективы [48]; г) надежность механизмов саморегуляции в условиях высокого психического напряжения, при отрицательных эмоциях [9].

Состояние предстартовой лихорадки [267], отличительной особенностью которого является сильное эмоциональное возбуждение, проявляется в: неустойчивости переживаний; снижении самокритичности; самоуверенности; снижении возможностей психических процессов; суетливость, торопливость в поведении; снижении способности к расслаблению [90].

Появление состояния предстартовой лихорадки связывают с: а) особенностями психической организации спортсмена (возбудимый тип) [90]; б) тревожностью [94].

Предстартовая апатия, которая выражается в смене возбуждения торможением, обнаруживается в снижении быстроты движений, их координации, ослаблении внимания, памяти, восприятия, волевых процессов. Для нее характерны неуверенность в своих силах, страх перед соперником, малая помехоустойчивость [90].

Помимо указанных предстартовых эмоциональных состояний в специальной литературе предлагается выделять еще такие спортивные эмоции и, следовательно, состояния, как: а) спортивное возбуждение (общий подъем сил, стремление к победе, вера в успех); б) боевое воодушевление (радость борьбы, жажда активных действий, чувство силы); в) игровое или спортивное увлечение (новые усилия борьбы при переменном успехе, неуклонное стремление к победе); г) спортивная злость (активный протест, нежелание мириться с неудачей); д) чувство спортивной гордости и чести (чувство удовлетворения в связи с высокой оценкой полученного спортивного результата); е) спортивное соперничество (порождается условиями спортивной борьбы, психологическое условие каждого состязания) [270].

На основании сопоставления процессов возбуждения и торможения называют также такие предстартовые состояния, как: а) недостаточное возбуждение (вялость, недостаточная сосредоточенность); б) оптимальное возбуждение (готовность к предстоящему действию); в) перевозбуждение (чрезмерная активность); г) торможение вследствие перевозбуждения (пассивность, нежелание соревноваться) [242, с. 239].

Если следовать нашему тезису о принципиальной подобности процессов психического развития и психологической коррекции, то, считая состояние боевой готовности искомым психическим состоянием спортсмена, мы должны основное внимание сосредоточить на конкретных механизмах, действие которых приводит к образованию искомого.

В принципе, любая тренировочная деятельность в силу своего основного предназначения приводит к появлению состояния готовности спортсмена выступить и показать степень своего соответствия существующему стандарту в том или ином виде спорта. Путь к этому стандарту воспроизводится, как правило, в соответствующих методических руководствах. Это, в принципе, означает, что строгое следование и неукоснительное выполнение инструкций и требований тренера при ориентировке на соответствующие общие и частные функциональные показатели является залогом успешного прохождения спортсмена через тот или иной тренировочный цикл и, следовательно, успешного формирования состояния готовности спортсмена к соревнованию (боевой готовности).

В специальной литературе отмечается сложность и иерархичность строения состояния психологической готовности спортсмена к соревнованию, в котором каждый из ее компонентов может становиться ведущим в зависимости от конкретных обстоятельств [242, с. 187]. Это состояние образует субъектную основу, на которой выстраивается целостная система саморегуляции действий и деятельности спортсмена в целом [57].

Системность состояния психологической готовности просматривается также и в присутствии в нем признаков, связанных с: а) отрицательными

чертами характера; б) астеническими эмоциями; в) проблемными межличностными отношениями; г) проблемным состоянием здоровья). [138, с. 22].

Считается, что чаще всего встречаются такие формы проявления состояния чрезмерной напряженности (тревожности), как: а) импульсивная (повышение возбуждения, снижение торможения); б) тормозная (охранительное торможение); в) генерализованная (избегание опасности) [65, с. 18].

В спортивной деятельности также обращают внимание на присутствие в ней таких состояний, как состояние: а) страха (страх получения травмы, перед сильным соперником); б) монотонии (снижение интереса к тренировочному процессу); в) психического пресыщения (отвращение к тренировочной работе); г) стресса (системное состояние, возникающее в сложной ситуации) [259. с. 8].

Если рассматривать состояние боевой готовности в контексте понятия «психическое состояние», то, естественно, наше внимание должно быть сосредоточено на его признаках, а именно на признаках: а) психологических, физиологических и поведенческих; б) отношений, потребностей, целей, адаптивности; в) эмоциональных, познавательных, мотивационных, волевых; г) личностных, интеллектуальных, рефлексивных.

С учетом указанных признаков понятие «состояние боевой готовности» получает дополнительные признаки, которые конкретизируются в контексте соответствующего вида спорта с использованием описания параметров, обеспечивающих получение адекватного соревновательного результата.

Исходя из приведенных рассуждений, мы можем полагать, что психокоррекционная программа может быть представлена как в полном объеме (содержит все указанные признаки; является обязательной для тренировочного процесса; выполняется как психологическое сопровождение тренировочного процесса), так и в сокращенном объеме (содержит

недостающие признаки; выполняется по типу «коррекционного достраивания» с учетом логики развития недостающего элемента).

Если рассматривать состояние боевой готовности через призму понятия «эмоциональное состояние», то она получает теперь такие признаки, как: а) личностный смысл происходящего; б) способность к саморегуляции; в) ориентированность на самооценку в соревновательном и общем социальном контексте; г) физиологические корреляты.

В данном случае программа психологической коррекции, будучи представленной в полном объеме как психологическое сопровождение в системе способствования развитию состояния боевой готовности, ориентирована на такие элементы самосознания, как личностный смысл, самооценка, саморегуляция с использованием элементов воздействия на свое физическое «Я». Непосредственные корректирующие воздействия целесообразны, как нам думается, при тех или иных отклонениях от исходных параметров, заданных целостной системой подготовки.

Следуя приведенным рассуждениям о психологической коррекции, приходим к выводу о том, что она является элементом психологического сопровождения [19, 220, 223] в системе подготовки спортсмена к соревновательной деятельности, которая имеет признаки родового понятия «состояние», а также признаки понятий «психическое состояние» и «психическое эмоциональное состояние».

Психологическое сопровождение в спорте является важным дополнением в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в плане формирования важных для спорта свойств личности [20].

Психологическое сопровождение мы рассматриваем как элемент тренировочного процесса, построенного с учетом содействию развитию спортсмена согласно требованиям соответствующего вида спорта (см. «профессиограммы» представителей видов спорта). Учитывая ведущую (основополагающую) роль тренера в тренировочном процессе,

психологическое сопровождение и психологическая коррекция в своем изначальном виде осуществляются по типу воздействия.

Из сказанного следует, что основным противоречием в осуществлении психокоррекционной работы является противоречие между субъектностью развития, осуществляющегося в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, и объектностью спортсмена в формировании. Таким образом, основными процессуальными антагонистами в психокоррекционной работе являются процессы развития и формирования. Системным результатом разрешения диалектического противоречия между ними является опыт «воспроизведения мастерства» («покажи, чему ты научился») и опыт «восхождения к мастерству» («смотри и учись»). Конструкт «воспроизведение мастерства» является описанием состояния, которого спортсмен достиг в результате тренировок, содержащего усвоенные схемы (паттерны) движений, действий, способов и приемов саморегуляции. Допускается, однако, что в ряде случаев под влиянием тех или иных причин результативность усвоенных схем может снижаться под влиянием эмоциональных состояний, вызванных непривычностью соревновательной обстановки, снижением самооценки, например, при сопоставлении себя с более подготовленным соперником, появлением состояния тревожности и т.д.

В данном случае качество конструкта «воспроизведение мастерства» заключается в способности спортсмена к актуализации способов и приемов, которые в тренировочном процессе выступали как средство формирования спортивного мастерства и необходимого для этого психических состояний. Психологическая коррекция в данном случае является аутокоррекцией, и основывается на развитых навыках саморегуляции.

Из сказанного следует, что психологическая коррекция в плане достижения спортивного мастерства в конечном пункте представляет собой средство саморегуляции спортсмена, имплицитно присутствующее в общем конструкте спортивного мастерства, и эксплицирующееся в случае

необходимости при установлении спортсменом тех моментов, которые препятствуют ему в достижении искомого результата.

Если исходить из того, что процесс психологической коррекции развития спортивного мастерства является вспомогательным средством в виде формирующих воздействий в тех случаях, когда устанавливаются те или иные несоответствия между искомым (действия, поведение, состояние спортсмена) и фактическим, то восстановление параметров искомого (в нашем случае, состояние боевой готовности единоборца) основывается на актуализации переживания его как психологического факта, имевшего место в прошлом опыте (тренировочном, подготовительном, соревновательном).

Поскольку формирующие (корректирующие) воздействия имеют определенный алгоритм, завершающийся соответствующим результатом, постольку воспроизведение такого алгоритма, интериоризированного в процессе подготовки, является основой того или иного компонента саморегуляции и, следовательно, аутокоррекции.

В целом, результат программы психологической коррекции в общей программе спортивной и психолого-спортивной подготовки спортсмена заключается в возможности произвольного перехода от свернутого, имплицитного в составе общей деятельностной системы к развернутому, эксплицированному при необходимости произвольного привлечения психологической коррекции в актуальное состояние спортсмена. Иными словами, конструкт «воспроизведение мастерства» при необходимости дополняется теми или иными элементами конструкта «восхождение к мастерству».

Выводы к первой главе

1. Психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний основывается на сведениях о причинно-следственных отношениях в аффективно-волевой сфере спортсмена, получаемых с помощью

наблюдений и психодиагностических методик, совокупность которых указывает на особенности искомой модели.

2. Психологическая коррекция является элементом психологической подготовки спортсмена, в свою очередь входящей в содержание тренировочно-подготовительного процесса, предъявляющего соответствующие требования к аффективно-волевой подготовленности спортсмена. Инициация психокоррекционного процесса находится на пересечении таких явлений, как состояние субъекта, побуждение к деятельности и образ предполагаемого результата.

3. Основой разработки программы психокоррекции, рассматриваемой как частный случай воздействия, являются сведения о закономерностях развития предстартового эмоционального состояния. Воздействие и развитие представляют собой элементы функциональной системы, результатом которой выступает то качество предстартового состояния, в котором диалектически соединены «внешние требования» и «внутренние состояния».

4. Процесс психологической коррекции предстартового эмоционального состояния содержит признаки преднамеренного формирования состояния готовности и отражает процесс становления (проактивный вектор), результат которого в виде постоянно переживаемого в тренировочно-подготовительной деятельности состояния выступает основой коррекции состояния непосредственно перед стартом (ретроактивный вектор).

5. Искомым предстартовым эмоциональным состоянием является состояние боевой готовности, которое содержит в себе признаки понятий «состояние» (временность, изменчивость), «психическое состояние» (признаки отношений, потребностей, адаптивности, цели активности), «эмоциональное состояние» (оценочность, регулятивность). Состояние боевой готовности, которому противостоят состояния предстартовой лихорадки и предстартовой апатии, содержит признаки, указывающие на способность к результативному противостоянию сопернику (подъем сил,

уверенность в успехе, активизация психических процессов, помехоустойчивость, собранность, организованность).

6. Предстартовое состояние боевой готовности является результатом тренировочно-подготовительной деятельности и воспроизводит состояние физической, тактической и психологической кондиции, наиболее полно отвечающие характерным чертам и философии бросковых, ударных и смешанных единоборств.

Публикации автора, в которых представлен материал данной главы:

1. Кернас А.В. Психологические особенности регуляции предстартовых эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся различными видами единоборств /А.В.Кернас // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава». Одеський науково-інформаційний центр Євроатлантичної співпраці. 25 березня 2010 р. – Одеса. 2010. – С.109-114.
2. Кернас А.В. Методология регуляции предстартовых эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся различными видами единоборств /А.В.Кернас // Науковий вісник Південно-Українського національного педагогічного університету ім.. К.Д.Ушинського. – Одеса. 2010. – №9-10. – С.44-49.
3. Кернас А.В. Психологическое сопровождение профессионального становления личности спортсмена-единоборца средствами регуляции предстартовых эмоциональных состояний /А.В.Кернас // Наука і освіта. Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України. – Одеса. – №9/LXXXXVI. грудень, 2010. – С.67- 71.
4. Кернас А.В. Обґрунтування програми розвитку професійно важливих якостей спортсмена-единоборця /А.В.Кернас // Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний

часопис. ISSN 1810-2131 Тернопільський національний економічний університет. – Тернопіль, 2011. – №3 (45). – С.119-124.

5. Кернас А.В. Психологическая подготовка спортсменов-единоборцев /А.В.Кернас/ Наука в інформаційному просторі: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф., 10-11 жовт. 2013 р.: у 8 т. – Дніпропетровськ: Біла К.О., 2013.

ГЛАВА 2

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Приводится описание возрастных анатомо-физиологических и психологических характеристик, а также процедуры исследования, в основу которой положена идея о: состоянии боевой готовности как искомом состоянии при подготовке спортсменов-единоборцев; целесообразности использования стрессогенных факторов для формирования у них способности к контролю за своим эмоциональным состоянием. Приведены исходные требования к оценке предстартового эмоционального состояния. Описаны особенности склонности спортсменов к переживанию предстартовых эмоциональных состояний в свете данных об асимметрии больших полушарий головного мозга. Представлены сведения об организации программы формирующего эксперимента, основанной на применении комплекса корригирующих воздействий с целью развития специализированных качеств, необходимых для единоборца.

2.1. Исходные требования к оценке и коррекции предстартового эмоционального состояния у единоборцев юношеского возраста

Преследуя цель разработать систему, предназначенную для коррекции предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов-единоборцев юношеского возраста, мы обратились к выяснению вопроса о системе оценок, применение которых дало бы нам возможность судить о тех или иных изменениях, возникших у них под влиянием формирующих воздействий.

Достижение цели исследования осуществлялось в соответствии со следующими задачами и этапами:

- разработать общую методику исследования психологических особенностей коррекции предстартовых эмоциональных состояний;
- отобрать и разработать необходимый психодиагностический инструментарий;
- провести эмпирическое исследование психологических особенностей коррекции предстартовых эмоциональных состояний и формирование комплекса специализированных качеств;
- определить психологические особенности влияния предстартовых эмоциональных состояний на результативность деятельности;
- уточнить структурно-динамическую модель переживания предстартовых эмоциональных состояний спортсменами, занимающихся различными видами единоборств;
- проанализировать взаимосвязь между асимметрией больших полушарий головного мозга и предрасположенностью к переживанию доминирующих предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов, занимающихся различными видами единоборств;
- выявить степень проявления структурных компонентов, оптимально соответствующих переживанию предстартового эмоционального состояния боевой готовности;
- выделить группу спортсменов-единоборцев для проведения формирующего эксперимента;
- разработать и апробировать в формирующем эксперименте комплексную методику поэтапного воздействия, направленную на формирование предстартового эмоционального состояния боевой готовности и комплекса специализированных качеств у единоборцев юношеского возраста.

В основу разработки методики исследования была положена идея о состоянии боевой готовности [90] как искомом состоянии в подготовке единоборца, а также представление о стрессе и его оптимальном уровне, сопровождающем любое мало-мальски значимое событие.

Поскольку среди прочих признаков состояния боевой готовности (сильная рабочая доминанта, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, ощущение своих физических качеств, состояния нервно-мышечного аппарата, различных органов и систем, наличие плана боя, выбор тактического варианта действий, оптимальный уровень агрессивности и т.д.) присутствует также признак эустресса [281] (приятное возбуждение, душевный и творческий подъем, сверхмобилизация адаптивных возможностей), постольку этот признак, как мы считаем, может быть использован как ориентир в системе оценок оптимального предстартового состояния у спортсменов.

Отметим параллельно, что переизбыток стресса (дистресс) отрицательно влияет результативность выполняемой деятельности, и, на наш взгляд, способно вызывать эмоциональное состояние предстартовой лихорадки. Заметим также, что затянувшееся по времени воздействие стресса могут быть причиной состояния предстартовой апатии.

Считаем, что при разработке системы, направленной на коррекцию предстартовых состояний, и ее практическом применении следует использовать возможности стрессогенных факторов [45, 205], сопровождающих спортивную деятельность, как средства выработки у спортсменов способности к осуществлению контроля за своим эмоциональным состоянием [107, 227, 235], и, в зависимости от ситуации, рационально использовать полученные навыки, достигая успокоения либо мобилизации, когда это вызвано сложившейся необходимостью.

По нашему мнению, психологическая подготовка единоборца [66, 85, 95, 197, 213] и, следовательно, формирование способности к концентрации своих физических, тактических и психологических возможностей на достижении результата предполагает соответствующее состояние духа, характеризующееся верой в свои силы и исключаящего наличие сомнения в себе [112]. Поскольку такие сомнения возникают в результате углубленного самоанализа при опоре на аналитическое мышление, где взвешиваются

различные обстоятельства, не всегда «работающие» на пользу размышляющего человека, то напрашивается естественный вывод о том, что лица, склонные к аналитическому мышлению, должны быть более подвержены негативному влиянию таких размышлений, чем те, для которых аналитическое мышление не является часто практикуемым видом мышления.

Известны данные об асимметрии полушарий головного мозга [79, 92], согласно которым аналитический склад мышления наблюдается при ведущем левом полушарии, а в случае, когда ведущим оказывается правое полушарие, имеет место проявление творческих способностей при решении специфических задач, возникающих в ходе спортивной борьбы, значительно увеличивая тем самым шансы на победу.

Исходя из этого, можно полагать, что спортсменам с преобладающей асимметрией левого полушария головного мозга над правым значительно сложнее приспособиться к стрессогенным условиям соревновательной деятельности ввиду их аналитического склада мышления, и, следовательно, повышенной предрасположенности к предварительному прогностическому анализу предстоящей соревновательной деятельности. В итоге с большой степенью вероятности могут наступить последствия, выражающиеся в потере психологического равновесия, зарождении тревоги, страхов, потеря веры в собственные силы и даже сомнениях в целесообразности участия в соревнованиях.

Если продолжить указанные рассуждения, то можно прийти к выводу о том, что избыточный самоанализ может способствовать развитию не только текущих негативных эмоциональных состояний, но и в зависимости от силы и времени воздействия на спортсмена приводить к появлению предстартовой апатии [90] либо предстартовой лихорадки [90, 94, 267].

Говоря об особенностях лиц с ведущим левым или правым полушарием, отметим, что спортсмены с ведущим правым полушарием отличаются хладнокровием, гибкостью и быстротой решений ситуативных задач, возникающих в ходе спортивной борьбы, полагаясь на интуицию и

отработанные в процессе тренировочно-подготовительной деятельности навыки, избегая излишнего осмысления своих действий. Из сказанного следует предположительный вывод о большей возможности переживания ими при прочих равных условия состояния боевой готовности по сравнению со спортсменами с ведущим левым полушарием.

В контексте наших рассуждений об организации психологической подготовки единоборцев в составе общей программы тренировочного процесса считаем необходимым обратить внимание на очевидную целесообразность сознательной активизации и задействования левого полушария головного мозга, отвечающего за последовательные абстрактно-логические способы переработки информации на этапе теоретической подготовки спортсмена-единоборца как к содержанию тренировок, так и к предстоящей соревновательной деятельности.

В целом, общая программа тренировочного процесса должна, как мы считаем, учитывать значимость для спортсмена-единоборца таких компонентов предстартовых эмоциональных состояний [47], как физический, мыслительный, агрессивный, волевой.

Отмечая значимость физической и технической подготовки спортсмена [70, 143, 197, 200, 210], мы должны указать на то, что переживание физического состояния само по себе является организмическим показателем уровня проявления состояния боевой готовности. Указанная самооценка может и должна быть перепроверена посредством наблюдения за спортсменом в условиях спортивной тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности, сопоставления результатов самооценки спортсменом уровня своей подготовки и оценки уровня подготовки спортсмена, сделанной его тренером.

Если трактовать мыслительный компонент как условие выработки соответствующего у единоборца четкого плана (программы) не только выступления, но и подготовки к нему (долгосрочная, краткосрочная

подготовка), то на первый план выдвигается идея антиципируемого результата, который создает соответствующий боевой настрой.

Сказанное позволяет рассматривать этот показатель как существенный для определения особенностей предстартового эмоционального состояния боевой готовности. Если намеченный план окажется неэффективным, то, опираясь на гибкость мышления, опыт и интуицию, спортсмен осуществляет, как правило, поиск рациональных решений текущих задач соревновательной деятельности, избегая при этом использования неэффективных технико-тактических действий. Если же в поведении спортсмена в условиях соревнований наблюдается существенное отклонения от оптимальной тактической схемы, то можно сделать вывод о преобладании у него эмоционального состояния предстартовой лихорадки.

Ранее мы отмечали важность такой особенности спортивных единоборств, как демонстрация противнику своего превосходства. Такая демонстрация предполагает наличие такого качества, как агрессивность. Это означает, что в предстартовом состоянии единоборца должен присутствовать агрессивный компонент. Он проявляется в степени выраженности агрессии у спортсмена и его способности к осуществлению рационального целенаправленного контроля за собственной агрессивностью.

Известно, что плохо контролируемая агрессия отрицательно влияет как на состояние, так и на результаты выполняемой деятельности. В спортивных единоборствах значимой является контролируемая игровая агрессия. Она необходима в учебном тренинге на мастерство, ловкость и быстроту реакции. Она не имеет никакой разрушительной цели и никаких отрицательных мотиваций (гнева, ненависти) [251, с. 358]. Контролируемая игровая агрессия является полезной для социально приемлемого самоутверждения в условиях конкуренции [4, с. 9].

Волевой компонент проявляется в механизмах взаимосвязи эмоций и воли наиболее отчетливо прослеживается на уровне регуляторных функций психики, связанной с активацией, мобилизацией либо успокоением.

В контексте проблематики психокоррекции следует отметить важность эмоционально-волевой коррекции для обеспечения устойчивости спортсмена к стрессогенным условиям спортивной тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности. Следовательно, чем больше развиты способности спортсмена к осуществлению самостоятельной эмоционально-волевой коррекции, тем в большей степени он может вносить сознательные коррективы, направленные на достижение предстартового эмоционального состояния боевой готовности.

Если общая методика исследования ориентирована на использование упражнений, адресованных в том числе и использованию возможностей разных систем организма, то оценка результатов такого использования предполагает использование соответствующего психологического инструментария.

В эмпирическом исследовании использовались методика: а) оценки психической надежности спортсмена (В.Э. Мильман) [цит. по 63]; б) исследования оперативной оценки самочувствия, активности и настроения САН (В.А. Доскин) [75, 196]; в) оценки волевых качеств студентов-спортсменов (Н.Б. Стамбулова) [233]; г) адаптированный русский вариант методики соревновательной личностной тревожности (Ю.Л. Ханин) [цит. по 91]; д) самооценки по шкалам личностной и волевой тревожности (Ч. Спилбергер, Ю.Л. Ханин) [цит. по 113]; е) диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев (А.В. Кернас); ж) оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности (А.В. Кернас).

Конструкт «Психическая надежность спортсмена» описывается с помощью таких признаков, как: а) соревновательная эмоциональная устойчивость; б) саморегуляция; в) мотивационно-энергетические характеристики; г) стабильность и помехоустойчивость [цит. по 63]. Методика оценки психической надежности спортсмена в ее сокращённом варианте (содержит 22 вопроса) использовалась нами для получения

первичных данных о предрасположенности спортсменов-единоборцев к проявлениям того или иного предстартового эмоционального состояния.

Конструкт «Состояние спортсмена» в психодиагностической методике В.А.Доскина представлен в таких признаках, как самочувствие, активность, настроение. Используя эти признаки в работе со спортсменами-единоборцами, мы имели возможность судить об их предрасположенности к проявлениям того или иного предстартового эмоционального состояния. При анализе функционального состояния учитывались величины отдельных показателей по указанным признакам, а также их соотношение.

Определение уровня развития волевых качеств по таким признакам, как: а) целеустремленность; б) настойчивость и упорство; в) смелость и решительность; г) инициативность и самостоятельность; д) самообладание и выдержка, с помощью которых можно охарактеризовать конструкт «Волевые качества» по степени их выраженности и генерализованности, является важным условием для более дифференцированного описания особенностей предстартовых состояний испытуемых спортсменов.

Рассматривая предстартовые состояния с учетом наличия признака тревожности [178, 179, 256], в котором усматривается склонность к переживанию тревоги [23] по тому или иному поводу, основанная на слабости нервных процессов и соответствующих свойствах темперамента [282], мы стремились с помощью методики определения соревновательной личностной тревожности выявить степень ее выраженности как устойчивого личностного качества у испытуемых единоборцев.

Особенности ситуативной тревожности выявлялись для того, чтобы иметь возможность определить ту или иную степень зависимости тревожности от влияния ситуативных или личностных факторов у испытуемых единоборцев в стрессовых ситуациях.

В исследовании приняло участие 293 человека, из которых 245 составили основную выборку исследования и 48 человек – выборку стандартизации для апробации разработанных нами психодиагностических

методик. Исследование проводилось на базе Одесской национальной академии связи имени О.С. Попова и ряда спортивных клубов городов Одессы, Измаила, Болграда, культивирующих различные виды единоборств.

Испытуемыми были спортсмены: а) Одесского спортивного клуба «Фанат» (каратэ, 57 спортсменов); б) Одесского спортивного клуба «Миллениум» (дзюдо, самбо, 55 спортсменов); в) Одесской детско-юношеской спортивной школы №5 (бокс, 28 спортсменов); г) Болградской детско-юношеской спортивной школы (вольная борьба, 20 спортсменов); д) Измаильского спортивного клуба «Кенсин» (айкидо, 23 спортсмена); е) Одесского спортивного клуба рукопашного боя (38 спортсменов); ж) Одесского спортивного клуба кикбоксинга (34 спортсмена); з) Одесского спортивного клуба «Бушинкан» (джиу-джитсу, 33 спортсмена); и) Болградского спортивного клуба «Гиякурэ» (всестилевое каратэ, 35 спортсменов).

Для обработки первичных данных использовались методы математической статистики: определение коэффициента парной корреляции Пирсона. Для проверки вероятности разницы средних значений применялся t-критерий Стьюдента. Процедура обработки полученных данных проводилась на при помощи лицензионного программного обеспечения SPSS v10.0.5 for Windows.

Эмпирические исследования были направлены на разработку и последующие применения системы психолого-педагогических приемов коррекции предстартовых эмоциональных состояний юных спортсменов-единоборцев.

На первом этапе нами был проведен анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследования. Определена выборка испытуемых. Разработана процедура эмпирического исследования. Проведено пилотажное исследование с целью определения репрезентативности базовых методик.

На втором этапе было проведено диагностику структурных компонентов предстартовых эмоциональных состояний юных спортсменов-единоборцев, а также спортсменов-единоборцев, которые по анкетным данным не попадают в данную возрастную категорию, с целью последующего анализа полученного материала в возрастном и гендерном контекстах.

Был проведен количественный математико-статистический анализ результатов, который направлен на выявление взаимосвязей между означенными показателями и результативностью выполняемой спортсменами профессиональной деятельности.

Третий этап включал выделение контрольной и экспериментальной групп для проведения формирующего эксперимента посредством практического применения разработанной нами комплексной методики психолого-педагогических приемов коррекции предстартовых эмоциональных состояний юных спортсменов-единоборцев, а также повторное проведение психодиагностических процедур с целью последующего сопоставления имеющихся данных, направленного на обнаружение предполагаемого улучшения исследуемых показателей.

2.2. Психодиагностический инструментарий для диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев

Для исследования предстартовых эмоциональных состояний и комплекса специализированных качеств у спортсменов-единоборцев возникла необходимость в создании соответствующего психодиагностического инструментария в виде методик для: а) диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев; б) оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности; в) диагностики

структурных компонентов предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов, занимающихся различными видами единоборств.

Процедура создания методик была проведена в соответствии с требованиями психометрии и включала:

1) теоретический этап – отбор имеющейся в литературе информации о характерных проявлениях и закономерностях интересующих нас явлений [9, 90, 94, 95, 226, 268]. На этой основе нами был разработан конструкт, составляющий основу методики диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев, предназначенной для проведения психодиагностического исследования в спортивных группах, культивирующих различные виды единоборств. Методика состоит из инструкции, пятидесяти утверждений и четырех вариантов ответа на каждое из них (да; скорее да, чем нет; скорее нет, чем да; нет).

Шкала предстартовых эмоциональных состояний представляет собой биполярный континуум, на полюсах которого располагаются значения от крайне низких до максимально высоких показателей по каждому из трех диагностируемых предстартовых эмоциональных состояний. В диапазоне этих показателей производится учет коэффициента значимости каждого из пятидесяти утверждений.

2) этап создания психодиагностической методики – проведение первичной пробной диагностики в двух спортивных группах, культивирующих различные виды единоборств. Были получены данные, позволяющие сделать вывод о правильности понимания и интерпретации испытуемыми инструкции и утверждений, входящих в предлагаемую методику.

Эта методика прошла экспертную оценку у профессиональных психологов на предмет соответствия степени ясности в формулировке каждого утверждения, а также в оформлении содержательной (лицевой) валидности. В результате проведения проверки формулировка некоторых утверждений была изменена или полностью заменена другими. Таким

образом был выявлен и устранен ряд допущенных ранее неточностей при сохранении первоначального конструкта.

Ответы на предлагаемые утверждения направлены на выявление предрасположенности у спортсменов-единоборцев предстартовых эмоциональных состояний: а) боевой готовности (17 утверждений), б) лихорадки (24 утверждения); в) апатии (9 утверждений). степени их выраженности и динамики.

Оценка предстартовых эмоциональных состояний осуществлялась с помощью следующих шкал: а) боевая готовность: от – 81 до – 30 – низкое значение; от – 30 до + 30 – среднее значение; от + 30 до + 81 – высокое значение; б) предстартовая лихорадка: от – 134 до – 45 – низкое значение; от – 45 до + 45 – среднее значение; от + 45 до + 134 – высокое значение; в) апатия: от – 48 до – 16 – низкое значение; от – 16 до + 16 – среднее значение; от + 16 до + 48 – высокое значение.

Методика оценивания произошедших изменений у спортсмена в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности создавалась нами в соответствии с требованиями психометрии. Методика предназначена для проведения психодиагностического исследования, направленного на выявление у спортсменов-единоборцев проявлений и степени выраженности комплекса специализированных качеств, необходимых для успешного осуществления спортивной деятельности в единоборствах, отслеживания их динамики и изменений в процессе тренировочно-подготовительных мероприятий за конкретный период времени, а также получения объективных данных, подтверждающих либо опровергающих эффективность отобранных методов психолого-педагогического воздействия.

На первом (теоретическом) этапе создания психодиагностической методики нами был проведен анализ соответствующей литературы [9, 90, 94, 95, 226, 268]. На основании теоретического анализа литературы нами был сделан вывод о целесообразности учета как субъективной самооценки

произошедших изменений за указанный период времени, так и оценки тренером диагностируемого спортсмена, их последующего сравнения.

Таким образом, нами была создана психодиагностическая методика, направленная на максимально объективное выявление состава формально-динамических и качественных показателей, дающих реальное представление о психофизиологическом состоянии и уровне профессионального роста спортсмена за конкретный период времени, определяющегося прогрессивным совершенствованием комплекса специализированных качеств.

Методика состоит из шкалы: а) субъективной самооценки спортсмена о произошедших с ним изменениях за указанный период времени осуществления им тренировочно-подготовительной деятельности; 2) оценки произошедших со спортсменом изменений за тот же указанный период времени его тренером. Обе шкалы состоят из 10 утверждений и пяти вариантов ответа: а) – значительно повысились; б) – незначительно повысились; в) – остались на том же уровне, что и были, не изменились; г) – незначительно понизились; д) – значительно понизились.

Следующий этап нашей работы над диагностической методикой заключался в проведении первичного пробного тестирования в трех спортивных группах, культивирующих спортивные виды единоборств. В тестировании приняли участие 52 спортсмена-единоборца и 9 представителей тренерско-преподавательского состава спортивных клубов.

Были проведены консультационные беседы с группой специалистов, профессиональных психологов, направленных на оценку: а) ясности инструкций и формулировки предлагаемых утверждений; б) содержательной (лицевой) валидности психодиагностической методики. Положительные результаты, полученные нами в итоге проделанной работы, убедили нас в целесообразности сохранения методики в ее первоначальном воплощении без изменений. (Стимульный материал к методике приводится в приложении А).

Процедура обработки результатов заключается в следующем. Каждому из пяти вариантов ответа на предлагаемое утверждение присвоено цифровое значение: а) +2; б) +1; в) 0; г) -1; д) -2. Набранные таким образом баллы определяются общей суммой выбранных вариантов ответа на каждое из десяти утверждений, и находятся в пределах: а) от -20 до -7 – низкое значение; б) от -7 до +7 – среднее значение; в) от +7 до +20 – высокое значение.

Обработка и интерпретация данных по каждой из 2-х шкал проходит в отдельности, после чего полученные результаты сравниваются. Обнаружение существенных расхождений в оценках одних и тех же показателей, сделанных спортсменом и его тренером указывает на неискренность одного из участников диагностической процедуры. По нашему мнению, в подавляющем большинстве случаев сомнения должны возникнуть в отношении искренности спортсмена, так как именно спортсмен, на наш взгляд, в большей степени заинтересован в преднамеренном, не соответствующем реальной действительности, завышенной самооценке. Данное предположение должно быть проверено с помощью беседы, наблюдения, тестирования с применением других психодиагностических методик.

Методика диагностики структурных компонентов предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов, занимающихся различными видами единоборств, была разработана нами в ходе проведения работы, направленной на исследование внешних проявлений предстартовых эмоциональных состояний, и выделение таких структурных компонентов, как: а) агрессивный; б) мыслительный; в) мотивационный; в) физический; г) волевой. Раскрытие их психологического содержания позволило теоретически обосновать степень выраженности и соотношения проявляющихся характерных особенностей, свойственных переживанию спортсменом-единоборцем того или иного предстартового эмоционального состояния, что и было положено в основу созданной методики.

Работа с литературой [79, 90, 94, 112, 113] позволила выделить закономерности и описательные характеристики исследуемых нами феноменологических проявлений, что послужило основой для разработки общего плана построения психодиагностической методики.

При разработке методики мы руководствовались целью создать эффективный психодиагностический инструментарий, позволяющий с максимальной объективностью и точностью определить уровень проявления структурных компонентов предстартового эмоционального состояния спортсмена-единоборца.

Надежность и внутренняя согласованность разработанных нами психодиагностических методик определялась нами по методу Ли Корэнбаха. Полученные значения коэффициента альфа Корэнбаха составило: по методике диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев - 0,91; по методике шкалы оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности - 0,9; по методике диагностики структурных компонентов предстартового эмоционального состояния - 0,90, что подтвердило надежность разработанного нами психодиагностического инструментария.

В целях получения фактического материала в виде ответов на конкретные вопросы, направленные на подтверждение либо опровержение положительного результата, по истечении двух месяцев, в течение которых проводился формирующий эксперимент, нами было принято решение о разработке анкеты, состоящей из пяти вопросов, предназначенных для оценки тренерами эффективности разработанной нами системы психолого-педагогических методов коррекции предстартовых эмоциональных состояний юных спортсменов-единоборцев.

Разрабатывая психодиагностический инструментарий, мы ориентировались на соответствующие представления о сущности и структуре боевой готовности, предстартовой лихорадки и предстартовой апатии.

Раскрытие их психологического содержания позволило теоретически обосновать особенности соотношения характерных особенностей, свойственных переживанию спортсменом-единоборцем того или иного предстартового эмоционального состояния.

Исходя из того, что целью нашей работы являлась разработка системы, направленной на психологическую коррекцию негативных предстартовых эмоциональных состояний и формирование предстартового эмоционального состояния боевой готовности, предполагаемым результатом, свидетельствующим о практической эффективности предложенной методики и ее успешной апробации в спортивных группах должно было стать подтверждение в виде полученных фактических данных, объективно свидетельствующих о повышении боевой готовности за счет понижения предстартовой лихорадки либо предстартовой апатии.

Таким образом, основное внимание было сосредоточено на диагностике структурных компонентов, по своему психологическому содержанию, степени выраженности и пропорциональному соотношению оптимально соответствующих переживанию спортсменом предстартового эмоционального состояния боевой готовности.

Как было отмечено выше, в структуру предстартовых эмоциональных состояний входят такие компоненты, как физический, мыслительный, агрессивный, волевой. Физический компонент мы рассматриваем как организмический показатель уровня проявления состояния боевой готовности. Мыслительный компонент обеспечивает спортсмену возможность выработки четкого плана подготовки к выступлению и самого выступления на соревнованиях. Агрессивный компонент связывается с возможностью подчинять противника своей воле. У спортсмена-единоборца агрессивный компонент проявляется в степени выраженности агрессии и его способности к осуществлению рационального целенаправленного контроля собственной агрессии. Отмечаются также такие признаки агрессии, как средство адаптации и самоутверждения в условиях конкуренции [4].

Волевой компонент является отражением способности спортсмена к произвольной активации, мобилизации своих бойцовских качеств. Как отмечает А.Ц.Пуни, воля, являясь деятельной стороной разума и морального чувства, выражается в действиях, направленных на достижение поставленной задачи, и связанных с необходимостью преодоления трудностей и препятствий на пути к достижению цели [193, с. 151].

В специальной литературе отмечается значение аналитического мышления при подготовке к соревнованиям (тактическое, оперативное мышление в спортивных единоборствах). Оперативное и тактическое мышление имеют сходные характеристики (непосредственный, образно-действенный характер, предвосхищение событий в ситуации). Их различие состоит в том, что тактическое мышление относится больше к подготовке к выступлению, а оперативное мышление – к осуществлению тактического плана [92, с. 101].

Особое значение для любой деятельностной системы является проблема мотивации деятельности вообще и мотивация достижения, в частности [225]. В спортивной деятельности функцию мотивов выполняют стремление к самосовершенствованию, самовыражению, самоутверждению, а также соответствующие установки [92].

Называются также такие формы мотивации, как социальное поощрение (одобрение, похвала), материальные признаки успеха (денежные вознаграждения, подарки), потребность в успехе, признании, общении с другими, новизна, сложность упражнений [118].

В педагогической психологии отмечается роль и значение личностных смыслов для деятельности в целом и для развития системы мотивов, к основным признакам которых относятся признаки устойчивости и модальности эмоциональной реакции [219]. Эти признаки, как мы считаем, в равной степени справедливы как по отношению к учебной, так и спортивной деятельности.

Известно, что успешность выполняемой деятельности зависит от отношения деятеля к поставленной цели. Согласно закону Йеркса-Додсона, слишком высокий или слишком низкий уровень мотивации отрицательно сказывается на результативности выполняемой задачи [194]. Сказанное в равной степени относится и к мотивации соревновательной борьбы. Низкая или слишком высокая заинтересованность в победе, выражающаяся в соответствующих эмоциях (излишнее возбуждение, неприятные вегетативные реакции), снижает перспективы получения положительного результата [67, с. 245].

Существует мнение, согласно которому необходимо учитывать индивидуальные особенности мотивационной сферы того или иного спортсмена, проявляющиеся в преобладании либо мотивации достижения, либо мотивации избегания неудач [92]. Содержание мотивации достижения определяется стремлением пережить чувство гордости за результат, а мотивации избегания неудачи – стремлением избежать чувства стыда (А.В.Федоренко, 2006).

Отмечается, что у спортсменов высокой квалификации мотив достижения успеха выражен в большей степени по сравнению с мотивом избегания неудачи. Актуализация мотива избегания неудач у спортсменов является предположительной причиной неполной реализации спортсменом своих возможностей [92].

Трудности и препятствия, с преодолением которых собственно и связаны волевые действия человека – это прежде всего трудности внешние, т.е., существующие во внешней среде. Но волевые действия, связаны и преодолением внутренних трудностей. Обычно в психологии эти трудности характеризуют как трудности субъективного порядка, например, преодоление желания что-либо сделать, скажем, выступать в соревнованиях без видимых шансов на успех. Между тем и эти трудности имеют объективное происхождение: они вызываются определенными состояниями и динамикой процессов внутренней среды организма человека.

Взаимосвязь двигательной и эмоционально-волевой активности является неотъемлемым компонентом развития спортсменов. Механизмы взаимосвязи эмоций и воли наиболее четко прослеживаются на уровне соответствующих регуляторных функций, психологически связанных с активизацией, мобилизацией либо ускорением [90, 92, 134, 265].

В психологии спорта выделяют следующие качества волевой подготовки спортсмена: целеустремленность (объективное стремление к достижению перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в соединении со своевременным осмыслением решений), настойчивость (способность к мобилизации функциональных резервов, активности в достижении поставленных целей и преодолении препятствий), выдержка и самообладание (легкость ума, способность к управлению своими мыслями и действиями в условиях эмоционального напряжения), самостоятельность и инициативность [33].

Таким образом, в цели разработанного нами тренинга входило воздействие на адаптационный потенциал спортсмена-единоборца за счет формирования устойчивого предстартового эмоционального состояния боевой готовности посредством воздействия на указанные структурные компоненты – физический, мыслительный, агрессивный, волевой, мотивационный.

При разработке психокоррекционной системы, направленной на формирование у спортсменов состояния боевой готовности, мы использовали идею оптимизации спортивной деятельности с помощью активизации больших полушарий головного мозга [см. 76, 132, 133].

Как известно, спортивные единоборства предъявляют достаточно жесткие требования к действиям спортсменов и принятию быстрых и адекватных решений в ситуациях поединка [90, с. 105].

В специальных исследованиях в отношении распределения психических функций между левым и правым полушариями головного мозга выявлено, что к функциям левого полушария, осуществляющимся дискретно

и поэтапно, относятся рациональные решения, оперирование вербальными и невербальными знаками, чтение и счет, а к функциям правого полушария, реализовывающимся симультанно и синтетически, – интуитивные решения, координация и скорость движений, положение тела в пространстве и ориентация в нем на основе целостного отражения объектов восприятия [37]. Обработка информации в левом полушарии имеет абстрактно-логическую направленность, а в правом – она ориентирована на наглядно-образные и наглядно-действенные характеристики [37, 79].

Считается, что одним из факторов результативного выступления спортсмена является оперативное мышление [24], которому присущи такие признаки, как: а) вероятностный характер действий в условиях временного дефицита; б) интуитивность решений; в) образное отображение действительности без ее развернутого анализа; г) мгновенность решения и автоматичность ответного действия [132, с. 135].

Отмечая важность интуитивности решений в оперативном мышлении, мы должны указать на данные, касающиеся раннего предстартового волнения, согласно которым оно зависит от уровня образованности спортсмена. Этот факт объясняется склонностью более образованных спортсменов к размышлениям о предстоящем поединке и проявлению соответствующих эмоций [92, с. 59].

При рассмотрении проблемы эмоционального интеллекта как главного показателя эффективности использования человеческих ресурсов отмечено, что возбуждение или торможение соответствующих центров происходит при получении позитивных либо негативных раздражителей, которые через центр эмоций действуют на систему управления торможением и дают команду на торможение либо прекращение торможения необходимых центров и механизмов (мышления, памяти и др.) [108]. Это может служить основанием для суждения о том, что у человека с преобладающей асимметрией правого полушария головного мозга над левой больше шансов на победу в спортивной борьбе.

Существуют, однако, и другие данные, полученные в исследованиях с привлечением летчиков, согласно которым большинство людей с преобладанием правого полушария головного мозга над левым являются левшами, и левши чаще совершают ошибки в экстремальных ситуациях, связанных с выполнением профессиональной деятельности [76].

По нашему мнению, совершаемые летчиками ошибки во многом обусловлены специфическими особенностями их профессиональной деятельности. Находясь в стрессогенной ситуации в условиях временного дефицита, они вынуждены управлять сложным техническим оборудованием, приспособленным под летчиков-правшей. Считаем также необходимым указать на то, что данное исследование проводилось в узкоспециальной области, не имеющей прямого отношения к спортивной деятельности.

Известны также статистические данные, согласно которым наибольшее число спортсменов-левшей, достигших уровня мастера спорта, являются представителями спортивных единоборств (каратэ, борьба).

С помощью теппинг-теста, позволяющего осуществлять экспресс-диагностику свойств нервной системы по психомоторным показателям, нами было установлено, что спортсмены с доминирующим правым полушарием головного мозга являются, как правило, левшами.

Следует также заметить, что спортсмены-левши являются неудобными соперниками для спортсменов-правшей. В спортивной практике не редки случаи, когда отлично физически подготовленные спортсмены-правши во время спаррингов не могут в полной степени воспользоваться своими технико-тактическими преимуществами перед спортсменами-левшами, зачастую уступающими им по многим показателям, не говоря уже о тех случаях, когда уровень спортивной подготовки противников является равным.

Спортсмены и тренеры объясняют это тем, что во время спаррингов спортсмены-левши принимают стойку, зеркально отображающую стойку спортсмена-правши. Как известно, для подавляющего большинства

спортивных видов единоборств: ударных, борцовских и комплексных (совмещающих ударную и борцовскую технику) присущи традиционные канонические методы подготовки, согласно которым спортсменов обучают проводить характерные для конкретного вида единоборств технические действия из стойки, в которой более слабая рука находится впереди сильной, ведущей руки спортсмена, отведенной назад для решающего действия (нанесения коронного удара, проведения резкого рывка на себя, для выполнения броска и т. п.).

Мы же такое объяснение считаем верным лишь отчасти. На наш взгляд, главное преимущество спортсмены-левши в сравнении с более опытным соперником-правшой определяется ведущей ролью правого полушария головного мозга. Как отмечалось ранее (см. с. 49 диссертации), правое полушарие отвечает за положение тела в пространстве и ориентацию в нем, а также за координированность и скорость движений. Считаем необходимым отметить и то, что доминирование правого полушария над левым снижает чувствительность к боли и критичности в оценке возникающих в ходе спортивного противостояния ситуаций, на которые спортсмен отвечает преимущественно стеническими эмоциональными реакциями.

В специальной литературе отмечается, что доминирование правого полушария обеспечивает индивиду возможность видеть себя в хронотопе «здесь и теперь» и реагировать на стимулы более скорыми ответными действиями.

Существует мнение, согласно которому скорость переработки информации на образном и сенсомоторном (двигательном) уровнях (до десяти миллионов единиц за одну секунду) значительно превышает скорость переработки на абстрактно-логическом (словесном) уровне (более 100 единиц информации в секунду) [37, 134, 173, 239].

Успешность (результативность) действий спортсмена-левши значительно увеличивается, если он отвечает на возникающую ситуацию не

спонтанными телодвижениями, а техническими действиями, доведенными до автоматизма за счет их многократного повторения в процессе выполнения упражнений, соответствующих содержанию и специфике того или иного вида спортивного единоборства. Сформированный образ движения позволяет тренированному спортсмену выполнять это движение практически мгновенно на основании только общего восприятия ситуации спортивного поединка [239].

На стадии формирования спортивных навыков функциональные связи между различными зонами коры головного мозга являются чрезвычайно важным условием выработки соответствующих спортивных навыков [254]. Было, в частности, установлено, что успешно выступающие на соревнованиях дзюдоисты имеют лучшие показатели логического и оперативного мышления, чем борцы, выступившие неудачно [92, с. 99].

В некоторых видах спорта, где требуется детальный анализ действий, лучшие результаты показывают спортсмены с более развитой способностью анализировать, стремящиеся к глубокому пониманию физических, психологических и социальных аспектов своего вида спорта [116, с. 16].

Следует указать на целесообразность активизации левого полушария, отвечающего за последовательные абстрактно-логические способы переработки полученной информации, на этапе теоретической подготовки спортсменов к предстоящей соревновательной деятельности, организованной под руководством тренера (тренерского состава) внутри спортивного коллектива.

В целом, теоретическая подготовка направлена на анализ наблюдений, видеозаписей, опыта прошлых выступлений для: а) уточнения модели конкретного или предполагаемого противника; б) сопоставления физических, психических качеств и технико-тактических приемов соперников с собственными возможностями; в) рассмотрения вероятных вариантов действий соперников в ходе поединка и эффективных способов

противодействия им; г) прогностической оценки общей атмосферы соревнований [280].

В связи с изложенным возникает вопрос о практических способах воздействия на то или иное полушарие головного мозга, позволяющих вносить целенаправленные коррективы в функциональное состояние головного мозга. Для того, чтобы повлиять на функциональное состояние мозга и через это – на состояние сознания, в традиционных медитативных практиках используются сосредоточения внимания (в терминах традиционной йоги – пратьядхара) в различных вариантах, в частности, на телесных ощущениях.

В процессе последовательного углубления состояния общей релаксации происходят закономерные изменения активности коры головного мозга, в первую очередь ее функциональной асимметрии. Сначала происходит сглаживание внутрислошарной или лобно-затылочной асимметрии – уменьшение различий активности передних (лобных) и задних (проекционных) областей коры. Для этого необходимо внимательное, безотрывное, невербальное наблюдение текущего чувственного опыта (телесных ощущений, зрительных образов) и сравнение его с прошлым опытом.

По мере углубления состояния расслабления и сосредоточения на внутренних телесных и психических процессах происходит изменение и право-левой межполушарной асимметрии активности мозга. Сначала правое, субдоминантное полушарие как бы «раскрепощается», активизируется. На следующем этапе, по мере стирания асимметрии, оба полушария мозга начинают работать в одном режиме, условно-правополушарном или «детском», словно возвращаясь в изначально природное состояние, свойственное мозгу еще до овладения речью и логическим мышлением.

И в том и в другом случае доминантное, левое полушарие (у правшей) инициирует процесс создания особого состояния сознания. Оно как будто бы

добровольно передает эстафету власти, делегирует контроль состояния сознания правому полушарию и способствует его активации [216].

Этот процесс можно активировать, заняв левое полушарие монотонным наблюдением телесных ощущений, в первую очередь на подконтрольной или «подведомственной» ему правой половине тела. При этом для того, чтобы удержать внимание длительно, необходимо избегать привыкания, связанного с адаптацией порогов чувствительности, благодаря которой мы перестаем замечать постоянное, в течение долгого времени не меняющееся ощущение (если оно не связано с болью). Соответственно, наблюдаемое телесное ощущение должно соответствовать противоречивым требованиям: с одной стороны, быть привычным и устойчивым, «долгоиграющим», неизменно присутствующим, с другой – должно меняться, чтобы избежать переключения внимания, его рассеивания.

Это противоречие разрешается при использовании для наблюдения ощущений, связанных с ритмическими естественными процессами организма, в частности, с дыханием. И конечно, создание условий для раздельной сенсорной стимуляции полушарий путем монолатеральных раздражителей, например, ощущений на одной половине тела, помогает влиять на функциональное состояние мозга необходимым образом.

В клинической психотерапии это получило название латеральной терапии. В традициях духовных практик народов Азии это было обнаружено интуитивно, эмпирически, и использовалось на протяжении многих веков. В частности, в йоге попеременное носовое дыхание используется в технике пранаямы. Следует отметить, что и «одностороннее» носовое дыхание может возникать и само по себе по вполне естественным причинам, в связи с анатомо-физиологическими особенностями организма. А именно, у людей с искривленной носовой перегородкой подобное дыхание происходит самопроизвольно. Нередко подобное привычное асимметричное дыхание сопровождается повышенной трансовой готовностью [216].

На практике описанный выше комплекс дыхательных упражнений применяется следующим образом. Сначала в течение нескольких минут, можно успокоить левое полушарие наблюдением за ощущениями дыхания в области правого носового хода. Для того, чтобы отвлечь его от первичных словесно оформленных мыслей, можно занять левополушарные речевые зоны монотонным подсчетом вдохов-выдохов с однообразно-ритмичной декламацией. Затем активизировать правое полушарие, также в течение нескольких минут наблюдая за ощущениями дыхания теперь уже в области левого носового хода. После этого помочь синхронизации активности обоих полушарий путем попеременного наблюдения или ритмичного переключения после заданного числа дыхательных циклов с «левого» на «правое» носовое дыхание, и наоборот. И наконец вернуться к наблюдению симметричного носового дыхания одновременно с отождествлением синхронных дыхательных ощущений и в других участках тела.

Следует принять удобную позу тела, расслабиться и провести мысленно ревизию ощущений своего тела, дыша носом. При этом легким прикосновением пальцев в области левого крыла носа создать препятствие для прохождения воздуха таким образом, чтобы дыхание осуществлялось лишь через правый носовой ход. При этом дышать необходимо осознанно, не просто делая вдох и выдох, а внимательно и безотрывно наблюдая за ощущением перемещения воздуха через носовые ходы, а также за возникновением отраженных ощущений в отдельных участках тела и за тем, как меняется общее состояние. Для подавления посторонних отвлекающих мыслей следует проговаривать про себя число совершенных дыханий, делая это достаточно медленно, растягивая произнесение на весь дыхательный цикл [216].

Для диагностики формально-динамических показателей, дающих представление о практической эффективности используемого нами в работе со спортсменами метода специальных дыхательных упражнений, позволяющего вносить целенаправленные коррективы в работу больших

полушарий головного мозга на разных этапах осуществления спортивной деятельности, нами использовался теппинг-тест экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям [см. 196, с. 528] (см. Приложение А.8, рис. А.8.2 на с. 244).

Данный метод применяется как для диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям, так и для определения ведущего полушария в функционировании головного мозга. Исследование проводилось в группах спортсменов общей численностью 245 человек. Формирующий эксперимент проводился в течении двух месяцев. Сравнительный анализ полученного исходного материала по психодиагностической методике до и после проведения формирующего эксперимента показал, что активность правого полушария головного мозга повысилась в среднем на 5 %, и левого в среднем на 10 % в группах испытуемых спортсменов.

Сравнение результатов исследования, полученных на первом и втором этапах, свидетельствует о произошедших положительных изменениях в адаптации спортсменов к стрессогенным условиям соревновательной деятельности, и как следствие этого, значительного роста общего уровня спортивных достижений в экспериментальных группах, а также улучшению общего уровня работоспособности.

2.3. Требования к организации и проведению формирующего эксперимента

Общие требования к организации формирующего эксперимента. Тренинг предназначен для проведения в спортивных группах, культивирующих полно контактные виды единоборств, численностью спортсменов от 20 человек. По срокам проведения рассчитан на 3 календарных месяца.

Проведение цикла семинарских занятий, в ходе которых нами проводилась педагогическая работа, направленная на передачу спортсменам знаний и формирование навыков, позволяющих им выявить характерные симптомы, свойственные переживанию того или иного предстартового эмоционального состояния, и вносить целенаправленные коррективы посредством: а) практического применения методов релаксации (ауторегуляции нервно-мышечного расслабления, медитации); б) методов мобилизации (идеомоторная тренировка, сенсбилизация, гипно-суггестия, «репортаж»). Так как условия использования данной методики предполагают участие как минимум двух людей, особое внимание с нашей стороны уделялось совершенствованию навыков работы спортсменов во взаимодействии друг с другом.

Выполнение комплекса физических упражнений (приседание, отжимание в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа в сед без помощи рук). Работа со спортивными снарядами (боксерским мешком, эластичным резиновым жгутом).

Прежде чем приступить к выполнению комплекса физических упражнений спортсменам было дано 5 минут для использования методов мобилизации, направленных на формирование устойчивого предстартового эмоционального состояния боевой готовности. Затем по команде тренера начиналось выполнение комплекса физических упражнений. Согласно условиям, по команде тренера спортсмены мгновенно переходили от одного вида выполняемого физического упражнения к другому. Тренером также задавался и менялся темп выполняемых упражнений (быстрый, максимально быстрый, средний, медленный, очень медленный).

Первоначально время, отведенное на выполнение физических упражнений, составляло 3 минуты. Постепенно, по мере развития физических кондиций спортсменов, время, отведенное на проведение физических упражнений, увеличивалось до 10 минут.

В свою очередь, время, отведенное для проведения методов мобилизации, постепенно уменьшалось до 1 минуты. После завершения выполняемого комплекса физических упражнений спортсменами использовались методы релаксации.

Проведение внутри спортивных клубов цикла учебно-тренировочных спаррингов. Перед началом спаррингов спортсменами применялись методы мобилизации, направленные на формирование устойчивого предстартового эмоционального состояния боевой готовности.

Согласно предварительной договоренности с представителями тренерско-преподавательских составов клубов, ими вносились коррективы в первоначально оговоренный с каждым спортсменом план технико-тактических действий вплоть до его кардинального изменения в процессе осуществляемой спортивной борьбы.

Таким образом намеренно заострялись ситуации, требующие от спортсменов умения слышать и выполнять подсказки секундантов, мгновенно подстраиваться под меняющиеся условия, проявлять необходимые для победы гибкость и хладнокровие.

В целях повышения адаптационного потенциала спортсменов к стрессогенным условиям соревновательной деятельности во время проведения спаррингов нами использовалась аудиоаппаратура, создающая громкий звуковой фон, характерный для масштабного спортивного мероприятия (музыкальное сопровождение, выкрики, свист, аплодисменты болельщиков, реплики комментаторов и т. д.). После завершения спаррингов спортсменам рекомендовалось использовать методы релаксации, направленные на восстановление физических и психологических затрат.

На данном этапе эмпирического исследования наиболее актуальной для нас представлялась практическая задача выделения экспериментальной группы спортсменов-единоборцев для проведения формирующего эксперимента. В целях исключения возможных ошибок нами было принято решение о проведении в спортивных клубах, культивирующих различные

виды единоборств, комплекса плановых мероприятий, предшествующих производимому выделению экспериментальных групп спортсменов-единоборцев для проведения формирующего эксперимента.

При организации формирующего эксперимента мы исходили из того, что с точки зрения испытуемого эксперимент – это часть его личной жизни (времени, действий, усилий и т. д.), которую он проводит в общении с экспериментатором, чтобы решить свои личные проблемы [77, с. 60].

Согласно предварительной договоренности с тренерско-преподавательским составом в ряде спортивных клубов нами были организованы встречи, в ходе которых собравшимся (тренерам, спортсменам и их родственникам) была представлена информация о целях проведения экспериментального исследования и возможности стать его участниками. Это было необходимо для того, чтобы сформировать мнение о целесообразности применения методов психологического сопровождения спортивной деятельности в единоборствах.

В настоящее время подавляющее большинство тренеров отечественной школы отдают приоритет в использовании методологических основ педагогического воздействия в направлении: технической, тактической и физической подготовки спортсменов, не уделяя при этом необходимого внимания психологической составляющей спортивной деятельности.

Даже при поверхностном рассмотрении такого подхода к подготовке спортсменов обнаруживается ряд существенных недостатков, выражающихся в неизбирательном ограничении применяемых методов и отсутствии логического обоснования этому.

Исходя из идеи о взаимосвязи различных функциональных систем целостного организма у действующего человека [94, 95], мы должны особо подчеркнуть важность программы психологической подготовки спортсмена с целью более полного раскрытия заложенного в нем задатков и спортивного потенциала в конкретном виде спорта.

При отсутствии психологической подготовки спортсмен становится уязвимым к стрессогенным условиям соревновательной деятельности, существенно отличающихся по своей насыщенности и накалу от условий от привычной для спортсмена обстановки тренировочно-подготовительной деятельности. Отработка технико-тактических действий и их последующее закрепление происходит во взаимодействии с партнерами – товарищами по команде, которых спортсмен хорошо знает. В большинстве случаев учебные спарринги носят относительно условный характер, и со временем по мере привыкания становятся для спортсмена обыденностью.

Отличительной особенностью соревновательной деятельности является то, что она проходит в условиях, отличающихся от обыденных ситуаций. Соревнования проходят при большом скоплении зрителей, выражающих бурные реакции на действие того или иного спортсмена, а в отдельных случаях – и неприкрытое, явно негативное отношение. Следует отметить воздействие на спортсмена вспышек света, создаваемых работающей фототехникой и осветительной аппаратурой, неожиданного шума в виде выкриков и аплодисментов болельщиков, либо музыкальным сопровождением спортивного состязания [115].

Спортсмены, принимающих участие в соревнованиях, еще задолго до начала спортивного противостояния пытаются делать предварительные предположения о дальнейшем развитии событий, рассматривая возможные варианты. И как правило, с учетом специфики соревновательной деятельности и возросшим уровнем ответственности, сама мысль о возможной неудаче воспринимается спортсменом болезненно. Спортсмен боится оказаться слабым, подвести тренера и товарищей по команде, получить травму, потерять уважение присутствующих в зале знакомых ему людей и т. д.

Сказанное со всей очевидностью свидетельствует в пользу суждения о необходимости соответствующей психологической подготовки, которая

имеет решающее, хотя и не единственное значение для достижения высоких результатов.

Следующим запланированным нами этапом являлось *проведение лекционных занятий, включающих вводный курс по таким дисциплинам, как педагогика, педагогика спорта, общая психология, психология спорта, возрастная психология.* Лекционный материал был отобран и сформирован нами из отечественных и зарубежных научных и научно-методических источников. Лекционные занятия проводились в течение одного месяца, два раза в неделю. Строгих ограничений по времени проведения лекционных занятий нами не было предусмотрено, и время конкретного занятия могло варьироваться в зависимости от интереса и пожеланий слушателей.

Параллельно на этом же этапе нами осуществлялся сбор первичной информации о спортсменах-единоборцах, который осуществлялся посредством применения методов эмпирического исследования: наблюдения, беседы, тестирования, анкетирования, анализа продуктов профессиональной деятельности.

Таким образом, в течение месяца проводилась работа, направленная на передачу спортсменам и тренерам научных знаний, составляющего основы, необходимые для дальнейшего успешного освоения более углубленного материала и последующего применения знаний на практике согласно принципа от простого к сложному.

В течение того же месяца особое внимание с нашей стороны уделялось сбору и анализу информации о спортсменах, включающей: а) желание участвовать в формирующем эксперименте; б) готовность к дисциплинированному, добросовестному выполнению наших указаний; в) наличие факторов, препятствующих регулярному непрерывному участию в формирующем эксперименте (отсутствие свободного времени, занятость другими делами на ближайшие два месяца); г) наличие в домашнем обиходе технических средств, необходимых для выполнения условий формирующего эксперимента (аудиоплеера, DVD-плеера); д) разрешение родственников на

участие в формирующем эксперименте спортсменов, не достигших совершеннолетия.

Требования спортивной специализации при организации формирующего эксперимента. Отправным моментом в поиске ответа на вопрос о сущности психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов-единоборцев является представление о единоборствах [52, 81, 161] как деятельности, искомым результатом которой является установление факта *превосходства* одного спортсмена над другим. Основным средством такой деятельности являются «приёмы, которые могут причинить сопернику максимальный физический ущерб либо поставить соперника в невыгодное положение...» [81].

Различия между спортивными и боевыми единоборствами проявляются прежде всего в самих движениях. В спортивных поединках противники стремятся не к уничтожению друг друга, а к демонстрации своего превосходства в тактике, технике, физических данных, в моральном духе, а также к достижению соответствующих спортивных званий [52, 236].

При определении понятия «спортивные единоборства» к родовому признаку «специфическая деятельность» добавляют такие видовые отличия, как: а) оперативный характер; б) высокая психическая напряженность; в) динамизм; г) нестационарные условия решения задач; д) зависимость результата от противодействия соперника в меняющихся стрессогенных условиях явного конфликтного взаимодействия [24, с. 28, 152, с. 76]. Особо отмечается лимитированность времени для принятия решений в условиях быстро меняющейся ситуации при активном противостоянии соперников, что предъявляет соответствующие требования к своевременности правильного решения [90, с. 105].

Полемизируя в А.Ц.Пуни в отношении того, что «в спортивных единоборствах на передний план выступает система *перцептивно-интеллектуальных* и *эмоционально-волевых процессов*, протекающих в

беспрерывно изменяющихся условиях деятельности и в связи с необходимостью в кратчайшие промежутки времени воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать *творческие решения* о путях и способах ведения соревновательной борьбы» (курсив наш – А.К.), А.Н.Блеер указывает на «творческие решения» как факультативные и подчеркивает важность «оперативных решений» [24, с. 28].

Отмечая значимость единства двигательной и эмоционально-волевой активности как важного условия развития спортсменов, как правило, указывают на то, что механизмы взаимосвязи эмоций [42, 89, 91, 121] и воли [97] наиболее отчетливо прослеживаются на уровне *регуляторных* функций психики, связанных с *активизацией, мобилизацией, успокоением* [90]. В частности, отмечается значимость волевой регуляции как способа организации индивидом собственной деятельности с опорой на такие базальные волевые качества, как энергичность, выдержка, терпеливость и смелость [97].

Исходя из того, что эмоционально-волевая коррекция обеспечивается достижением основополагающих целей психологической подготовки в спортивных единоборствах, приходим к выводу о неверности их рассмотрения лишь как второстепенных факторов.

Существующая точка зрения о важности творческого потенциала как составляющей успеха [76, 101] подтверждается практикой использования ситуаций, требующие творческого решения, в ходе тренировочно-подготовительной работы со спортсменами [279].

Изложенное свидетельствует о важности для результативности спортсмена умения: а) регулировать эмоциональные состояния в процессе тренировочно-подготовительной деятельности; б) преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели посредством целенаправленного усиления силы воли; в) использовать творческий потенциал при выполнении задач спортивной деятельности.

В пользу данного вывода говорит характеристика психологов чемпионок США по фехтованию, согласно которой они: а) обладают повышенной способностью к абстрактному мышлению; б) быстро схватывают идею; в) являются мышлеными учащимися. Для них характерны высокая степень проявления воображения, экспериментаторства и творчества, черты, которые определяют критическую, аналитическую, свободно мыслящую личность [90].

Отмечено, что для поведения отдельной категории соревнующихся спортсменов в условиях ответственных соревнований характерно возникновение чувства эйфории, необычайной силы и контроля, когда тело как бы приобретает способность действовать самостоятельно [15].

В каждом конкретном виде спорта существует свой эталон подготовленности спортсмена к соревнованию. Это позволяет судить о существовании общей, видовой и индивидуальной готовности в бросковых, ударных и смешанных видах спортивных единоборств [245].

Основными признаками *бросковых* видов единоборств [7, 32, 50, 71, 72, 214] являются плотный контакт с телом соперника, захват корпуса или конечностей соперника [245].

Отличительными признаками айкидо являются душевное равновесие, использование и перенаправление энергии [7]. В борьбе самбо, основывающейся на философии постоянного развития, обновления, открытости, используются наиболее эффективные приёмы защиты и нападения, существующих в различных боевых видах и техниках [2, 214, 258, 273, 280]. В вольной борьбе, в которой противники стремятся положить противника на лопатки, применяются захваты, броски, перевороты, подсечки, для того, чтобы положить противника на лопатки [49, 147]. Дзюдо, которое предполагает совершенствование сознания, развития дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, и отличается меньшим применением физической силы, большим разнообразием технических

действий, основывается на применении бросков, болевых приёмов, удержаний, удушений в стойке и в партере [72, 126].

Главными характеристиками в ударных спортивных единоборствах являются очень высокая скорость и динамика работы, молниеносность серийных атак, способность в любой момент занять исходную позицию для подготовке к атаке или защиты [161]. В боксе противники наносят друг другу удары друг другу кулаками в специальных перчатках. Победа определяется по полученным очкам, по факту нокаута (невозможность подняться в течение десяти секунд), технического нокаута (полученная травма) [27, 105]. В каратэ используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами в жизненно важные точки тела, выполняемые на соревнованиях в свободном спарринге или в виде последовательности движений с воображаемым противником (ката) [98, 243]. Кикбоксинг основан на применении ударов руками (используются боксерские перчатки) и ногами [48, 99].

Смешанные спортивные единоборства являются синтезом различных школ, техник и направлений в единоборствах. Рукопашный бой является и спортивным, и прикладным единоборством в системе подготовки бойцов армии и силовых структур [88, 94, 95, 96, 207, 208]. В джиу-джитсу, основным современным направлением которого является самозащита, используются комбинации бросков, заломов, удушения, болевых приёмов, ударов, воздействий на болевые точки [71].

В силу того, что основная идея спортивных единоборств заключается в демонстрации противнику своего превосходства над ним, исключительное значение приобретает комплекс психологических качеств, обеспечивающих достижение этой цели. Этот комплекс качеств образует основу предстартового состояния боевой готовности.

Физические качества спортсмена-единоборца (сила, скорость, выносливость, координация и гибкость) [55, 59, 70, 143, 191, 197] обеспечиваются соответствующей системой упражнений, входящих в программу подготовки [143]. Сила описывается с помощью таких

показателей, как: а) максимальная изометрическая (статическая) сила; б) медленная динамическая (жимовая) сила; в) скоростная динамическая сила; г) «взрывная сила»; д) амортизационная сила; е) силовая выносливость [143]. Скорость проявляется в таких показателях, как: а) скорость движения; б) частота движения; в) способность к ускорению; г) быстрота двигательной реакции [143]. Выносливость указывает на: а) способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично несколько схваток в течение всего соревнования; б) способность организма быстро восстанавливаться после перенесенных нагрузок; в) работоспособность вегетативных функций организма, нервных клеток, системы дыхания и кровообращения [143]. Координация указывает на: а) координационную сложность двигательных действий и точность движений; б) быстроту перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка [143]. Гибкость понимается как способность выполнять: а) сгибания-разгибания; б) наклоны и повороты; в) вращения; г) махи [143].

Тактические качества спортсмена-единоборца являются качествами, обеспечивающими поведение, направленное на преодоление сопротивления противника. Они проявляются в планировании действий в поединке, их коррекцию в зависимости от условий меняющейся ситуации в виде тактического анализа, прогнозирования и программирования в соревновательном поведении [237].

Волевые качества спортсмена-единоборца. Исходя из того, что спортивные единоборства сориентированы на преодоление препятствия (противника), очень важно обладать соответствующими *волевыми качествами*, обеспечивающих такое преодоление в противостоянии. К таким качествам относятся: а) выдержка, самообладание, самоконтроль; б) решительность; в) смелость; г) энергичность; д) настойчивость [237].

Важным элементом в спортивной деятельности является проявление агрессивного поведения. Под термином «агрессия» большинство спортивных

психологов подразумевают напористое, атакующее, доминирующее поведение, которое необходимо направлять в нужное русло. Агрессия в спорте в целом рассматривается как рациональная стратегия противостояния сопернику, как наибольшая мобилизации функциональных возможностей человека на достижение спортивного результата [169].

Проявления агрессии у боксеров характеризуется в использовании физической силы. В целом, проявление их агрессии в значительной степени зависит от опыта, усвоенного ранее. Агрессивность боксеров носит более целенаправленный и точечный характер [169].

Спортсмены-борцы умеренно агрессивны при межличностном общении, имеют здоровую степень честолюбия и самоуверенности, однако в особо критических ситуациях могут быть жестоки и неуравновешенны по отношению к другим людям. При достижении поставленной цели они могут жертвовать интересами окружающих [169].

У спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, наблюдается выраженность показателя косвенной агрессии, который означает, что направленность агрессивного поведения может скрываться или даже не осознаваться самим спортсменом [169].

Сложность феномена агрессии [3] просматривается в достаточно большом количестве подходов в его теоретическом воссоздании: а) нормативный подход (акцент делается на её противоправности); б) глубинно-психологический подход (врожденное и неотъемлемое свойство человека); в) целевой подход (инструмент самоутверждения, доминирования); г) акцентирование внимания на последствиях агрессии (уменьшение свободы, причинение боли, нанесение ущерба, телесные, физические повреждения); д) акцентирование внимания на оценке намерений агрессора (намерением причинить вред, намерение силой добиться господства, завладеть чем-либо); е) эмоциональный подход (проявление недружелюбия, неприязненного отношения, ненависти); ж) многоаспектный подход (комбинация различных подходов, сообразная концепции исследователя); з) недифференцированный

подход (драйв в бихевиоризме, результат научения в когнитивистских теориях, следствие объективного конфликта интересов в интеракционизме) [3].

Требования учета возрастных особенностей единоборцев в формирующем эксперименте. Основываясь на нашем тезисе о единстве *про-* и *ретроактивного* векторов в психологической коррекции как элемента психологического сопровождения в целостной системе тренировочного процесса, мы должны обратить внимание на описание функциональных требований, предъявляемых спортивными единоборствами к спортсмену, а также функциональных возможностей спортсмена, которые являются средством достижения искомого результата.

В конструкторе «проактивный вектор» воспроизводится содержание тренировочного процесса, направленного на некоторое отдаленное будущее, когда будет достигнут тот или иной уровень спортивного мастерства. Конструктор «ретроактивный вектор» воспроизводит момент обращения спортсмена к опыту, полученному в ходе тренировочной деятельности, для достижения оптимального предстартового состояния.

Сказанное указывает на необходимость описания характеристик вида спортивного единоборства и возрастных особенностей спортсменов. Поскольку в нашем исследовании речь идет о психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний единоборцев юношеского возраста, постольку освещению подлежат вопросы об их анатомо-физиологических и психологических характеристиках.

В анатомо-физиологических характеристиках юношеского возраста, как правило, указывается на: а) соответствие сердечно-сосудистой системы (частота пульса, артериальное давление) параметрам взрослого человека; б) развитие эндокринной системы; в) развитие нервной системы (нервно-психическая деятельность, аналитическое и абстрактное мышление) [11].

Приводятся также такие характеристики, как: а) увеличение роста и веса, и их соответствия стандартам физического развития стандартам физического развития взрослого человека; б) сформированность структуры легочной ткани, разветвленность воздухоносных путей (система органов дыхания); в) соответствие функций пищеварительной системы, системы органов мочевого выделения параметрам соответствующих функций взрослого человека; г) развитие эндокринной и иммунной системы; д) приближение развития мышечной системы (владение своим телом, сила, выносливость) к соответствующим параметрам взрослого человека; д) рост скелета, окостенение тазовой и плечевой кости [13]. Отмечается соответствие организма лиц в возрасте 16-17 лет требованиям тренировочного процесса [163]. Мускульная масса возрастает между 15 и 17 годами более, чем на 10 %. Приспособляемость организма к упражнениям на выносливость гораздо меньше, чем у взрослых [12]. Мышечная сила зависит от содержания сократительных белков в мышечном волокне. Морфологические предпосылки для активного развития силы возникают к 13–15 годам [209].

Отмечается важность учета при организации тренировок не только анатомо-физиологических, но и психологических особенностей юношеского возраста. Поскольку достижение высших результатов в этом возрасте является весьма отдаленной целью, постольку нет и нужды в ориентации на формирование соревновательного потенциала, создание которого должно быть запланировано на перспективу.

Сказанное выдвигает на первый план значимость многолетних предварительных тренировок как основы для последующего предельного увеличения соревновательного потенциала и углубленной специализации с учетом необходимости всестороннего гармонического развития спортсмена, а также факта быстрой утомляемости при однообразной работе и снижения интереса к ней.

В теории и практике тренировочного процесса применительно к юношескому возрасту указывается на необходимость учета таких условий,

как: а) индивидуальный подход к совершенствованию сильных сторон спортсмена и устранению имеющихся у него недостатков; б) большая ориентация на технико-тактическую подготовку, чем на возрастные функциональные преимущества (силовые, скоростные, координационные); в) использование возрастных особенностей (эмоциональность, легкость образования условно-рефлекторных связей, подвижность нервной системы); г) объективный учет биологического возраста (закономерности анатомо-физиологического развития); д) морально-волевая подготовка к единоборству с более сильным соперником; е) формирование требовательности к себе [257].

В целом, система подготовки спортсменов юношеского возраста должна строиться с учетом закономерностей формирования двигательных и психических возможностей у них, их адаптивных возможностей к физическим и психическим нагрузкам. Ориентиром работы со спортсменами юношеского возраста является такой уровень их подготовленности, который необходимым в перспективе для достижения уровня результатов спортсмена международного класса [185].

Особое значение имеет учет возрастных особенностей личности спортсмена, к которым в первую очередь сбалансированная тенденция к защите собственного «Я», неприятие своих негативных сторон, некоторое снижение показателей в аффективной, когнитивной, поведенческой сферах [82]. Трудности формирования Я-концепции в этом возрасте связаны с: а) ограниченностью социального опыта; б) исключительным вниманием к повышению спортивного мастерства; в) внутриличностными конфликтами из-за несовпадения норм и ценностей, регулирующих отношения с социальным окружением в спорте и вне его; г) с частыми состояниями стрессами, личностными и коммуникативными трудностями [176].

Отмеченное указывает на особую значимость процесса психологической подготовки, целенаправленного формирования соответствующих качеств [221].

В этом плане важен учет: а) темпа физического (онтогенетическая зрелость, работоспособность, адаптивные реакции) и психического развития (формирование свойств личности спортсмена); б) возможностей сензитивности к социальным воздействиям; в) индивидуальной нормы реакции на тренировочные нагрузки; г) темпа развития спортивных двигательных способностей (овладение сложной координацией движений, рост силы, быстрота движений, скоростно-силовые качества) [185].

Говоря об особенностях подготовки спортсменов-единоборцев, особое внимание мы должны обратить на периоды их особой чувствительности к тем формирующим воздействиям, в основе которой лежит возникновение и дальнейшее развитие соответствующих функциональных систем организма и личности. Так, например, в возрасте 15 – 16 лет указанная чувствительность проявляется в отношении развития: а) быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора; б) точности антиципирующей реакции; в) быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций; г) устойчивости внимания; д) быстроты и точности выполнения когнитивных операций. Указывается, что для возраста 17 – 18 лет сензитивность проявляется в отношении решения оперативных задач, относящихся к когнитивной сфере [185].

Особое значение для подготовки спортсмена-единоборца, как и спортсменов в целом, имеет проблема мотивации занятий тем или иным видом спорта, которая в негативном плане зависит от таких причин, как: а) «переоценка ценностей»; б) неудавшаяся «спортивная карьера»; в) отсутствие способностей к достижению высокого спортивного результата.

Предлагается различать такие виды мотивации, как: а) спортивно-деловая (достижение спортивного результата, чувство социальной ответственности, активная жизненная позиция в системе отношений спортивной группы), характеризующаяся высокой психической готовностью к соревновательной борьбе; б) лично-престижная (самоутверждение с помощью спорта, установка на положительное оценивание окружающих,

боязнь поражений), в которой отчетливо просматриваются признаки эмоциональной неустойчивости в соревнованиях, снижающие в той или иной степени результативность выступлений. Отмечается, что установка тренера только на результат формирует у спортсменов юношеского возраста лично-престижную и материальную ориентацию на фоне снижения к совершенствованию [185].

Занятие теми или иным видом спортивных единоборств опирается на соответствующую ему мотивацию. Так, например, мотивация занятия дзюдо в возрасте 15 – 16 лет определяется: а) особенностями данного вида спорта (зрелищность, отсутствие ударов, разнообразные упражнения, динамичность, красивая форма); б) стремлением к физическому и личностному совершенствованию (физическая форма, потребность быть здоровым и сильным, иметь высокую физическую подготовленность, самопознание, проверка своих возможностей, необходимость быстрого принятия решений); в) прикладными возможностями дзюдо (защита себя и окружающих, владение техникой падений, уверенность в любых жизненных ситуациях, развитие волевых качеств, проявление сильного характера); г) следованием примеру ближайшего спортивного окружения (родители, близкие, тренер) [278].

Учитывая то, что подготовка спортсменов-единоборцев юношеского возраста предполагает также и формирование соответствующих личностных качеств и личности в целом, надлежащее внимание необходимо уделять таким явлениям, как: а) состояние фрустрации (несовпадение ожидаемых и фактических достижений); б) согласованность специальной (спортивная секция, школа) и общеобразовательной подготовки (общеобразовательная школа); в) качество общения со значимыми другими; г) присутствие отношения конкуренции со сверстниками; д) потребность в психологической поддержке. Предметом пристального внимания тренера, работающего со спортсменами этого возраста, должны быть вопросы, связанные с

формированием адекватной самооценки, уверенности в себе, уровня притязаний и постановкой адекватных целей [185].

В спортивных единоборствах, предполагающих достаточно раннюю спортивную специализацию, например, акцентированное освоение специальных элементов без опоры на общефизическую подготовку и подготовленность юных единоборцев, наблюдается уход из спорта по причине отсутствия готовности к высоким физическим нагрузкам и, как следствие, травматизма, и психической усталости (перетренированность, переживание ответственности, стремления к победе любой ценой) [278].

Если рассматривать проблему подготовки единоборцев с точки зрения формирования оптимального предстартового эмоционального состояния, то, анализируя их через призму сигнальной и регулятивной функции эмоций, мы должны отметить важность субъективной оценки (самооценки) состояния, когда спортсмен не просто переживает степень своей готовности к поединку, а видит себя уже в ситуации борьбы. Это состояние предполагает наличие таких качеств, как: внимательность, смелость, решительность, терпеливость и настойчивость, толерантность к боли, быстрота реакции, скорость, точность, нестандартность мышления, дисциплинированность, инициативность [93].

В системе физической, тактической и психологической подготовки единоборца особое значение имеет саморегуляция неблагоприятных состояний. Комплекс упражнений, входящих в систему психологической подготовки, мы рассматриваем как объективную (поведенческую) основу субъективного (ментального) опыта, который при необходимости может быть использован для актуализации переживаний, связанных с процессом их выполнения. Такая актуализация выполняет функцию механизма саморегуляции и создания необходимого настроения на выполнение соревновательных задач.

Рассмотрим один из таких комплексов [231], содержащий набор психотехник, состоящий из следующих разделов.

Раздел «Движение» основан на использовании ударов по мешкам (грушам) в соответствии с такими параметрами удара, как сила, скорость, точность, ритмичность, экономичность. Считается, что возникающие в ходе выполнения ударов психические состояния не только оказывают положительное влияние на свойства личности спортсмена, но и формируют такие качества, как дисциплинированность, толерантность к боли, терпение и настойчивость, и, что особенно важно, стимулирует поиск индивидуальных техник саморегуляции.

В разделе «Дыхание» делается акцент на том, что особенности дыхания (называют 13 типов дыхания) влияют на психическое состояние единоборца. Это означает, что с помощью того или иного типа дыхания он может вызывать в себе искомое психическое состояние.

Раздел «Голос» ориентирован на то, чтобы с помощью управления своим голосом (например, крик управления энергией «Ки ай») научиться управлять своим психическим состоянием и вызывать в себе «состояние воина».

Раздел «Взгляд» предусматривает развитие у единоборца способности побеждать в психологической борьбе за счет выражения во взгляде состояния решимости к победе, отсутствия сомнений и колебаний, что, в целом, является показателем «боевой формы».

В разделе «Чувство соперника» основное внимание сосредоточено на формировании у единоборца способности к антиципации поведения соперника с помощью как можно скорого повторения его действий.

Раздел «Упражнения на концентрацию и деконцентрацию внимания» направлен на формирование у спортсменов способности осуществлять выбор и принятие решения в условиях временного дефицита.

Раздел «Медитативные упражнения» предусматривает формирование способности создавать у себя необходимый психологический настрой за счет использования соответствующих медитативных техник (например, «Иглы дикобраза», «Неравный бой»), направленных на актуализацию силы духа с

помощью установления контакта со своим дыханием, устранения лишних напряжений в теле, сосредоточенности на своих ощущениях.

Раздел «Упражнения, связанные с риском» содержит упражнения для повышения повысить стрессоустойчивости единоборца, в задачу которого входит стоять неподвижно и расслабленно, будучи подвергаемым риску достаточно болезненной травмы.

Раздел «Упражнения, связанные с болевыми воздействиями» ориентирован на формирование у спортсмена способности относиться толерантно к болевым ощущениям и стрессоустойчивости в условиях поединка [231].

Поскольку в боевых и спортивных единоборствах психологической подготовке единоборца, в первую очередь, формированию способности преодолевать страх [231], придается важное значение, постольку в этом плане следует учитывать особенности юношеского возраста – интенсивное формирование личности, возникающая в этой связи потребность в личностном самоопределении, ориентация на соответствующие личностные эталоны [163].

Сказанное можно рассматривать как своеобразный признак сензитивности личности единоборца юношеского возраста, согласно которому деятельность тренера и его указания в отношении поведения спортсмена в поединке являются императивом, направляющим развитие его личности. Это означает, что психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний является, по сути дела, актуализацией психологических новообразований, возникших в процессе тренировочной деятельности.

Поскольку тренировочный процесс является деятельностной основой формирования и развития личности единоборца юношеского возраста, постольку актуализация сформированного в нем отдельных качеств и состояний, необходимых для поединка (боевая готовность, боевая форма), является *актуализацией целостной личности* как субъекта соревновательной

деятельности. В процессе актуализации присутствует не только результативная часть физической, тактической и психологической подготовки, но и совокупность упражнений и действий, способствовавших этому.

В специальной литературе, посвященной вопросам психологической подготовке единоборцев со ссылкой на специфику того или иного вида, отмечается важность формирования состояния сознания «здесь и теперь», которое не только основывается на слиянии процессов внимания и восприятия, но и исключает в некоторой степени мышление и эмоции, формируя тем самым способность спонтанно реагировать на изменения в ситуации поединка [236].

Известна также точка зрения, согласно которой основными психическими качествами спортсмена-единоборца, обеспечивающими результативность поединка, являются сила воли, амбициозность, высокий уровень притязаний [51].

Если рассматривать проблему психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний через призму целостной системы психологической подготовки, то в ней можно обнаружить ее системные зависимости от таких факторов, как: а) личная ответственность спортсмена за свое выступление перед коллективом; б) большое количество сильных сбивающих факторов (зрители, шум, крики, реплики и т.д.); в) взаимодействие компонентов спортивного мастерства (физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка); г) сложности турниров (большое количество турниров, контроль за массой тела, профилактика травм, восстановление организма и др.) [187].

Отмечается важность психологической подготовки для результативности выступления (спокойствие, уверенность в себе, управляемость настроения и действий), осуществляемой с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. В ней различают общую (формирование мировоззрения, волевых черт характера, специфических

«боксерских» психических процессов – чувство дистанции, положения тела, свободы движений, удара, ориентирование на ринге, ковре, татами, «боевое мышление») и психологическую подготовку к предстоящему поединку (осознание соревновательных задач, подготовка к поединку с учетом сильных и слабых сторон противника, формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях, состояния психологической готовности к бою, готовности к максимальным волевым и физическим усилиям, способности к расслаблению после боя и полной мобилизации к последующему бою). Считается, что искомым результатом психологической подготовки является состояние психической готовности, заключающееся в способности к максимальной мобилизации своих сил для достижения соревновательного результата [187].

Согласно А.Ц.Пуни, готовность спортсмена к соревнованиям характеризуется такими признаками, как уверенность в себе, установка на победу, эмоциональная устойчивость, умение самоуправления, способность к самомобилизации [цит. по 187].

В психологической подготовке к предстоящим соревнованиям выделяют такие этапы, как: а) ранняя психологическая подготовка (за месяц до начала соревнований); б) психологическая подготовка к бою (от объявления результатов жеребьевки и до начала поединка); в) психологическое воздействие и активная саморегуляция во время турнира; г) психологическое воздействие после соревнований [187].

Если рассматривать психологическую подготовку как элемент тренировочного процесса в терминах формирования и развития, то мы должны отметить, что формирование по своим признакам соответствует понятию воздействие, а развитие больше соотносится с понятием саморегуляция.

Если продолжить наши рассуждения, обратившись к понятиям «управление» [167] и «самоуправление», то, используя признаки, относящиеся к понятию «управление», можно построить схему

тренировочного процесса, полагая, что его элементы, интериоризируясь, превращаются в некую потенциальную программу, которая при необходимости актуализируется и образует основу «самоуправления» и, надо полагать, саморегуляции.

В системе управления важная роль принадлежит руководителю (в нашем случае тренеру), который выполняет функции: а) целеполагания; б) планирования; в) согласования; г) стимулирования; д) контроля; е) воспитания [102, с. 30].

В управлении выделяют два основных элемента – *управляющая* система и *управляемая* система. В нашем случае под управляющей системой следует понимать деятельность тренера, следующего разработанным программой и плану тренировок. Понятие «управляемая система» воспроизводит деятельность спортсмена.

Различают *программное* управление, которое ориентировано на реализацию определенных задач, и *следающее* управление, связанное с задачами регуляции состояния управляемой системы. Процесс управления может осуществляться при использовании *обратной связи*, которая необходима для оценки степени соответствия управленческого решения и результата, и без обратной связи.

Циркулирующая в пространстве «управляющая система – управляемая система» *информация* может быть *систематизированной* и *несистематизированной*. В первом случае она является отражением того, каким видится процесс управления субъекту управления. Систематизация и использование информации находится в прямой зависимости от управленческой концепции руководителя.

Из сказанного следует, что тренировочный процесс может быть описан с помощью указанных понятий, в которых основной акцент должен быть сделан на понятиях «управленческая концепция руководителя» (в нашем случае «управленческая концепция тренера») и «систематизированная

информация» (информация о должном и фактическом в тренировочном процессе).

Если рассматривать понятие информации в разрезе такой ее основной характеристики, как *снятие неопределенности* [249, с. 217], то напрашивается естественный вывод о том, что эта характеристика относится, в первую очередь, к процессу принятия решения в отношении выбора одного из альтернативных в пользу оптимального. Не вдаваясь в подробности принятия решения, отметим лишь важность представления тренера о том, каким должен быть искомый результат, и каков путь, ведущий к нему.

Сказанное указывает на значимость теоретически обоснованной программы тренировочного процесса. С точки зрения психологии, в программе тренировочного процесса должны присутствовать такие элементы воздействия, как: а) прямое воздействие в виде специальных приемов управления (тренер) и самоуправления (спортсмен); б) опосредованное воздействие на единоборца.

В опосредованном воздействии мы выделяем такие его виды, как воздействие тренера на: а) *личность* спортсмена через систему межличностных отношений с акцентом на идею его *личностного роста* [35]; б) деятельность спортсмена в плане его «*деятельностного роста*» за счет формирования и развития *мотивов*, системы *целей*, специальных *действий*; в) сознание спортсмена с использованием процессов *осознания* и *рефлексии* [205].

Воздействия можно рассматривать в терминах регуляции и саморегуляции. В первом случае это управляющие воздействия, которые могут быть воспроизведены в терминах психологии управления. Их эталоном является «теоретическая модель», известная тренеру из специальной литературы, и «эмпирическая модель», основанная на опыте тренера, товарищей по спорту, из наблюдений (модель регуляции = модель управления).

Во втором случае такие воздействия могут быть описаны в терминах психологии саморегуляции и самокоррекции. В данном случае эталоном и, следовательно, целью является уже пережитое «пиковое» состояние.

Из сказанного следует, что оппозиционной структурой, обеспечивающей действие функциональной системы, психологической коррекции является система «регуляция – саморегуляция» («управление – самоуправление»).

Родовым понятием к понятию «саморегуляция» является понятие «регуляция». К признакам понятия «саморегуляция» относится признак средства: а) отражение, рефлексия; б) моделирование; в) реализация. Этот признак проявляется в последовательности: а) цель активности; б) модель значимых условий; в) программа действий; г) критерии и оценивание результата; д) решение о необходимой коррекции [188, с. 352].

В тренировочном процессе присутствуют все элементы саморегуляции. В соревновательной деятельности происходит не только индивидуальная выработка критериев и оценивание результата, но и принятие решения о необходимой коррекции. Следовательно, психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний основывается на образе (модели) «значимых условий» (б), воспроизводимых согласно некоторой «программе действий» (в). Это означает, что образ «значимых условий» воспроизводится в виде усвоенного чувства дистанции, положения тела, свободы движений, удара, ориентирование на ринге, ковре, татами, «боевое мышление», актуализация которого зависит от эмоционального состояния единоборца, которое должно обеспечить произвольную мобилизацию физических, технических, тактических и психологических ресурсов.

Система подготовки спортсменов юношеского возраста должна строиться с учетом закономерностей формирования двигательных и психических возможностей у них, их адаптивных возможностей к физическим и психическим нагрузкам. Большое значение имеют вопросы мотивации занятий тем или иным видом спорта, согласованность

специальной (спортивная секция, школа) и общеобразовательной подготовки (общеобразовательная школа), общение со значимыми другими, психологическая поддержка, а также вопросы, связанные с формированием адекватной самооценки, уверенности в себе, уровня притязаний и постановкой адекватных целей.

2.4. Содержание программы формирующего эксперимента

При разработке системы психолого-педагогических приемов, направленных на коррекцию предстартовых эмоциональных состояний и формирование комплекса специализированных качеств спортсменов-единоборцев мы исходили из очевидной целесообразности учета: а) специфических особенностей, присущих деятельности в спортивных видах единоборств; б) доступности, надежности и простоты практического применения психолого-педагогических приемов; в) многоуровневости применения комплекса психолого-педагогических приемов; г) поэтапности и цикличности; д) универсальности, гарантирующей положительный эффект в независимости от индивидуально-типологических особенностей конкретного спортсмена и его предрасположенности к воздействию отдельных психолого-педагогических приемов.

Теоретико-практическая работа, направленная на создание *комплексной многоуровневой методики поэтапного воздействия*, предусматривала разработку следующих концептуальных блоков.

Проведение практической работы с тренерско-преподавательским составом спортивных клубов. Сложность и многогранность осуществляемой спортивными тренерами профессиональной деятельности предъявляет высокие требования к уровню их компетентности. Согласно оценкам, успешность деятельности тренера определяется в первую очередь его знаниями и умениями. Умения делятся на: а) гностические (умение оценивать поведение и состояние учеников, их

индивидуально-психологические особенности; умение находить причины ошибок в обучении спортсменов); б) конструктивные (умение планировать учебный материал при подготовке к занятиям, планировать систему собственных действий на тренировках, умение заранее предвидеть затруднения при обучении и предотвращать их); в) организационные (умение организовать обучение и воспитание на тренировках и соревнованиях, организовать групповое взаимодействие); г) коммуникативные (умение устанавливать контакты с людьми, умение использовать средства обучения); д) творческо-исследовательские (умение проводить анализ тренировочных занятий и выступлений учеников на соревнованиях, работать с научной литературой и делать выводы для своей дальнейшей работы, планировать и осуществлять эксперименты с использованием различных нагрузок, методов обучения, способов выполнения упражнений) [90, с. 270].

Существует стереотипный образ тренера как человека мужественного, волевого, высоко морального, заботящегося о своих воспитанниках в плане их подготовки к жизни, формирования положительных свойств характера [117, с. 41].

Соответствие тренера указанным требованиям предполагает: а) наличие определенной осведомленности тренеров о широком спектре научных разработок в области психологии и педагогики спорта; б) владение навыками их практического применения во время работы со спортсменами; в) достаточный уровень владения культурой общения, учитывающей в том числе и возраст спортсмена.

Тренинг повышения квалификации тренеров в спортивных единоборствах. Практическая работа с тренерско-преподавательским составом заключалась в передаче тренерам и инструкторам спортивных клубов научно-методологического инструментария, а также в формировании навыков практического применения непосредственно в профессиональной работе со спортсменами, которая предполагала, как учет психологических особенностей деятельности

тренеров, так и специфических особенностей, присущих спортивным видам единоборств в их совокупности.

Основной смысл деятельности тренера заключается в создании в тренировочном процессе предпосылок для достижения спортсменами высокого уровня спортивного мастерства с учетом психологических требований к качественному общению на тренировочных занятиях как средству влияния на них [90, с. 265].

Значимость психологической подготовки спортсмена аргументируется также со ссылкой на мнения таких тренеров, как заслуженный тренер Советского Союза А.А. Хмелев, тренер Олимпийской сборной США, трижды олимпийский чемпион, доктор физиологии Питера Снелл [90, с. 265].

Известно, что люди, длительное время занимающихся профессиональной деятельностью, которая прямо или косвенно связана с общением с людьми, со временем приобретает опыт и навыки, благодаря которым они могут хорошо разбираться в житейской психологии и относительно удачно использовать это в своей работе [61].

Сказанное можно в полной степени отнести и к представителям такой социономической профессии, как спортивная педагогика. Однако, в отличие от житейских научных знания не могут быть получены лишь посредством накопления фактов. Необходимо, чтобы они были взаимно согласованы один с другим и были объединены в определенную систему.

В данном контексте прослеживается такая цепочка рассуждений: а) система взаимосвязанных понятий образует теорию; б) теория формируется на основании обобщенного опыта и научной деятельности описывает и объясняет основные закономерности развития изучаемых явлений; в) критерием истинности теории выступает практика; г) практика – это предметная деятельность, направленная на преобразование вещей и явлений с целью придания им формы и содержания, призванных удовлетворить человеческие потребности [34, с. 8].

Люди, занимающиеся спортивными видами единоборств, в большей или меньшей степени движимы потребностями: а) самореализации; б) совершенствования физических и психологических качеств; в) обретения гармонии внутреннего и внешнего содержания; д) достижения спортивных результатов.

Спортивные виды единоборств, как правило, предполагают контактное взаимодействие спортсменов между собой. Это указывает на необходимость учета со стороны тренеров индивидуальных особенностей каждого спортсмена, общих аспектов совместной деятельности спортивной группы при предварительном составлении плана занятий.

Психологическая подготовка спортсмена-единоборца содержит такие признаки психологического сопровождения, как работа тренера и психолога, связанная с созданием условий для успешной спортивной деятельности и развития личности спортсмена [130, с. 195].

Для практической работе с тренерско-преподавательским составом спортивных клубов был разработан план проведения комплекса мероприятий, направленных на обучение тренеров теоретическим знаниям и практическим навыкам их применения, позволяющего им использовать в своей профессиональной деятельности системный подход к организации занятий в спортивных группах.

В данном аспекте мы исходили из того, что при системном подходе важно учитывать законы формирования и функционирования системы. Любая система состоит из элементов. Элементы могут объединяться в блоки, блоки в подсистемы, из подсистем формируется система. Но при этом каждый элемент, сохраняя свою специфику, связан с другими элементами и взаимодействует с ними. Такое взаимодействие создает не только структуру системы, а и ее цельность [34, с. 16].

Основу осуществляемой нами работы составили принципы: а) ориентации на духовно-нравственные ценности общества; б) индивидуального подхода; в) ответственности субъектов за интерпретацию

психодиагностической информации; г) системности, гибкости, последовательности; д) конфиденциальности и реализации прав спортсмена; е) реалистичности [130].

Внимание тренеров обращалось на необходимость практического овладения комплексом методов, применяемых в психологии и психологии спорта: а) проведение психодиагностической процедуры с их последующей интерпретацией; б) проведение индивидуальных и групповых сеансов эмоциональной коррекции; в) использование в практической работе со спортсменами техник гипнотического воздействия; г) проведение психологического консультирования и позитивной психотерапии, направленных на оптимистическую интерпретацию проблем спортсменов; д) выявление посредством наблюдения симптомов, свойственных предстартовым эмоциональным состояниям боевой готовности, лихорадки, апатии; е) использование приемов психолого-педагогического воздействия.

Информируя представителей тренерско-преподавательских составов спортивных клубов, мы преследовали цель создать благоприятную почву для осуществления дальнейшей работы, основанной на их готовности к положительному восприятию предлагаемой нами системы психолого-педагогических методов с последующим использованием в практической работе со спортсменами.

Каждому тренеру или инструктору было предложено учебно-методическое пособие «Психологические особенности сопровождения спортивной деятельности в различных видах единоборств».

Особое значение уделялось формированию у тренеров и инструкторов навыков практического использования в работе со спортсменами методов психодиагностики, психотерапии и психогигиены. Мы сосредоточили наше внимание на передаче тренерам и инструкторам инструментария для диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев, и осуществления коррекции неблагоприятных предстартовых эмоциональных состояний посредством рационального использования

(выборочного либо комплексного) психолого-педагогических методов эмоциональной коррекции.

Мы исходили из целесообразности чередования проведения общих для всех спортсменов групповых сеансов эмоциональной коррекции и осуществления индивидуальной работы с конкретным спортсменом. В основу работы было положено использование отдельных приемов психолого-педагогической коррекции предстартовых эмоциональных состояний, отобранных на основании учета индивидуально-типологических особенностей конкретного спортсмена. Личные индивидуально-типологические особенности, присущие конкретному спортсмену, определялись посредством использования методов тестирования, анкетирования, наблюдения, беседы, анализа продуктов спортивной деятельности.

Основываясь на факте особой восприимчивости индивида к воздействиям малой группы, в которой он выступает как социальное существо [159, с. 370], в психологической подготовке мы использовали групповые формы работы.

Рассматривая тренировочный процесс с точки зрения проблематики эмоциональных состояний, вызывающих те или иные физиологические изменения в организме [89], мы должны учитывать тот факт, что даже неотчетливые эмоции, являясь одной из причин настроений, оказывают влияние на общее состояние организма [67].

Если же говорить о стрессовых реакциях, основными признаками которых являются подготовительное возбуждение, активация (симпатическая система) и восстановление и общее расслабление организма (парасимпатическая система) [67], то необходимо отметить как положительные, так и отрицательные стороны этого системного явления. К положительным сторонам относятся явления, обеспечивающие мобилизацию всех жизненных ресурсов для достижения искомой цели, а к отрицательным – явления, связанные с их значительным, порой даже «аварийным»

расходованием, нарушающим психоэмоциональную целостность субъекта [139].

В соответствии с нашими представлениями о системном характере регулятивных механизмов, в основе которых лежит обобщенный (генерализированный) образ обстоятельств, которые или участвовали непосредственно в его формировании, или сопутствовали ему, в качестве комплекса дополнительных методов мы стремились создать предпосылки, способствующие укреплению семейных ценностей, улучшению самочувствия, активности и настроения у всех членов спортивных групп в виде соответствующей разъяснительной работы в разрезе предложенной нами основной программы.

С этой целью в таких спортивных клубах, как Одесский клуб дзюдо и самбо «Миллениум», Болградский клуб всестилевого каратэ «Гиякура», Измаильский спортивный клуб айкидо «Кенсин» были сформированы группы «Здоровье» семейного типа.

На занятиях обсуждались основные направления организации и проведения занятий спортивными видами единоборств. В ходе обсуждения указывалось на необходимость соответствия принципам обучения, сформулированными в педагогике и закрепленными в практике физического воспитания: а) сознательности – тренер (инструктор) разъясняет биомеханическую суть движения; б) активности – тренер (инструктор) организует занятия динамично, используя элементы состязательности, представляет спортсменам время для самостоятельной отработки движений; в) наглядности – тренер (инструктор) правильно распределяет учебный материал по занятиям и проводит их регулярно, не реже трех раз в неделю; г) постепенности – тренер (инструктор) от простых приемов переходит к более трудным, новые движения вводит после того, как правильно и прочно усвоены предыдущие; д) доступности – тренер (инструктор) учитывает индивидуальные особенности каждого занимающегося; е) прочности – тренер (инструктор) располагает учебный материал так, чтобы предыдущие движения были основанием для последующих, а последующие закрепляли и развивали уже достигнутые результаты, добивается многократного

повторения изученных движений и приемов в разных сочетаниях и в разных ситуациях [2].

Проведение практической работы со спортсменами - единоборцами. При разработке системы коррекции предстартовых эмоциональных состояний и формирование комплекса специализированных качеств спортсменов-единоборцев мы исходили из целесообразности учета факторов, определяющих ее практическую эффективность.

Разработанная система приемов коррекции предстартовых эмоциональных содержит пять блоков (А, Б, В, Г, Д).

Тестирование (методики тестирования): 1) методика диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев; 2) методика психической надежности спортсмена; 3) методика САН; 4) методика выявления ситуативной и личностной тревожности; 5) методика самооценки волевых качеств студентов-спортсменов; 6) методика диагностики соревновательной личностной тревожности; 7) методика оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивно-тренировочной деятельности.

Корректирующие методики блока А: 1) гетеротренинг; 2) нервно-мышечное расслабление; в) аутоотренинг.

Корректирующие методики блока Б: 1) идеомоторная тренировка; 2) адаптированный вариант гипно-идеомоторной тренировки; 3) сенсбилизация.

Система приемов регуляции предстартовых эмоциональных состояний.

Тестирование (методики тестирования): 1) методика диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев; 2) методика психической надежности спортсмена; 3) методика САН; 4) методика выявления ситуативной и личностной тревожности; 5) методика самооценки волевых качеств студентов-спортсменов; 6) методика диагностики соревновательной личностной тревожности; 7) методика

оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивно-тренировочной деятельности.

Корректирующие методики блока В: 1) программирование на успех в спортивной деятельности; 2) самопрограммирование на успех в спортивной деятельности с использованием аудио и видеозаписей.

Корректирующие методики блока Г: 1) методика активизации и торможения больших полушарий головного мозга 2) методика вхождения в предстартовое состояние боевой готовности 3) якорный метод гипнотического воздействия.

Корректирующие методики блока Д: 1) методика формирования идеального «Я» спортсмена-единоборца; 2) методика генерации игровой агрессии.

Разработанная нами система психолого-педагогических приемов рассчитана на два месяца и рекомендуется нами к применению в спортивных группах, культивирующих различные виды единоборств.

Блок А. На начальном этапе, согласно предварительной договоренности с тренерским составом было организовано проведение запланированных внутри каждого клуба спаррингов, проходящих по олимпийской системе (проигравший выбывает, одержавший победу выходит в следующий круг и продолжает борьбу за первое место). Атрибутика спаррингов была максимально приближена к обстановке соревнований высокого уровня.

Для участников соревнований были подготовлены почетные грамоты и медали для победителей. Спортсменам рекомендовалось пригласить друзей, родственников, знакомых. Было обеспечено присутствие медицинских работников. В состав судейской коллегии были приглашены авторитетные в области спорта люди. Вызов участников на ринг, татами, ковер осуществлялся анонсером и дублировался на английском языке, что должно было вызвать у спортсменов ассоциацию с выступлением на соревнованиях международного уровня.

Некоторые пары соревнующихся намеренно формировались таким образом, чтобы подающие надежды перспективные спортсмены встретились с более опытными и титулованными, при этом последним были даны установки создавая общую напряженность единоборства давать возможность менее опытным спортсменам ощутить себя достойными соперниками.

Также нами были приглашены профессиональные видеооператоры и фотографы, которые проводили фото- и видеосъемку с различных ракурсов, фиксируя выход участников, их выступление и торжественную церемонию награждения победителей.

В дальнейшем ходе запланированного внутри спортивного клуба просмотра отснятые материалы использовались для детального анализа поведения спортсменов в условиях максимально приближенных к реальным соревнованиям.

Согласно предварительной договоренности с тренерским составом были отмечены сильные стороны каждого из спортсменов, но в то же время было указано на то, что потенциальные возможности каждого из них значительно выше показанных результатов.

Следующим запланированным шагом было сообщение спортсменам, что повторные спарринги, проходящие в обстановке максимально приближенной к реальным соревнованиям, состоятся через два месяца. И за это время у них есть реальная возможность раскрыть скрытый в них потенциал с помощью предложенной нами методики психокорректирующего воздействия.

Таким образом, нами ставилась цель с одной стороны с помощью похвалы достигнуть позитивного отношения к дальнейшим занятиям спортом и, с другой, с помощью обращения внимания на то, что каждый спортсмен потенциально способен на большее, и сообщение о том, что через два месяца состоятся повторные спарринги, добиться стремления к дальнейшему совершенствованию и самоактуализации личности спортсмена-единоборца.

Следующий этап нашей работы заключался в проведении корректирующего воздействия, направленного на формирование качеств личности спортсмена-единоборца. Спортсменам был передан эффективный инструментарий, после освоения которого спортсмены оказывались способными к самостоятельному продолжению работы в заданном направлении.

Для решения практических задач необходимо было создать основу для дальнейшей работы по средствам методов *вербальной гетерорегуляции*, применяемых в ходе беседы: а) убеждение – основной целью ставилось убедить спортсменов в необходимости участия в эксперименте и добросовестного исполнения методических указаний; б) рациональное внушение – в ходе которого спортсменам раскрывались реальные перспективы роста, приводились конкретные примеры звезд большого спорта, которые добились успеха в спортивной деятельности по средствам применения методик психокорректирующего воздействия. Особо делался акцент на возможности овладения методиками, позволяющими достигать релаксации и дремотного состояния как фундаментальной первоосновы, необходимой для дальнейшей работы.

В течение первого месяца нами систематически проводились групповые сеансы аутотренинга и нервно-мышечного расслабления. Для самостоятельной работы в домашних условиях спортсменам были выданы методические указания в виде аудиозаписей дисков в стандарте МР-3 и напечатанных информационных листов «*Аутогенное расслабление (АТ)*», «*Нервно-мышечное расслабление (НМР)*» (см. Приложение В).

Блок Б. Начиная со второго месяца нами проводилась работа, направленная на повышение психоэмоциональной устойчивости к стрессогенным ситуациям соревновательной деятельности и роста технического мастерства спортсменов-единоборцев. На данном этапе после достижения спортсменом релаксации и последующего перехода в просоночное состояние ему с помощью методов идеомоторной тренировки, сенсбилизации, варианта гипноидеомоторной тренировки «репортаж» было

внушалось переживание различных ситуаций, возникающих в ходе спортивного противоборства на соревнованиях. Для создания большей реалистичности воображаемой ситуации нами использовались аудиозаписи, создающие звуковой фон спортивных соревнований (музыкальное сопровождение выхода участников, оглашение анонсером весовой категории, возраста и послужного списка участников, громкие аплодисменты и крики болельщиков, команды судьи, подсказки тренера и т. д.). При этом во всех созданных искусственным путем воображаемых ситуациях спортсмен выглядел наилучшим образом, демонстрируя отличную психологическую и физическую подготовку, где он проводит идеально выверенные технические приемы, в результате которых одерживает яркую убедительную победу.

Со временем, по мере адаптационного привыкания спортсмена к используемой методике, время проводимого сеанса удлинялось, а внушаемые ситуации становились более разнообразными. Спортсмену внушалось, что он встречается с соперниками, разными по своим антропометрическим данным, манере ведения боя (схватки), в том числе и с левшой.

Согласно проводимому внушению, спортсмену предстоял ряд спаррингов, в ходе каждого из которых он неизменно выходил победителем. Во время перерывов между спаррингами ему внушалось, что он абсолютно спокоен и в меру расслаблен, но за пять минут до начала очередного спарринга становится максимально собранным. После завершающей победы спортсмену внушалась торжественная церемония награждения. Для самостоятельной работы в домашних условиях всем спортсменам были выданы методические указания.

По прошествии двух месяцев, согласно намеченным нами планам, состоялись повторные спарринги. Следует отметить, что так же, как и в первый раз, организационная часть данного мероприятия, его внешние броскость и атрибутика оставались такими же и, согласно нашей задумке, должны были быть максимально приближенными к соревнованиям высокого уровня. Отличие заключалось лишь в том, что на этот раз спарринги

проводились согласно установленной нами циклической системы – два раза в неделю в течение трех недель.

Таким образом, внутри спортивного коллектива было проведено шесть масштабных состязаний, в ходе которых каждый из спортсменов в независимости от того, выиграл он или проиграл, оставался активным участником и продолжал спортивные состязания с другими участниками таким образом, чтобы каждый из участников эксперимента смог победить как минимум в шести-семи спаррингах.

Как и в первый раз, производилась профессиональная фото- и видеосъемка важных событий данного мероприятия, включая выход участников, непосредственно самих спаррингов и церемонии награждения.

Следует также отметить, что в этот раз медалью и почетной грамотой, в которых было указано занятое ими первое место получили все спортсмены, участвующие в эксперименте. Разницу составляли лишь формальные основания для награждения (за лучшую технику, за волю к победе и т. д.). Каждый из вызываемых для награждения спортсменов занимал первое место на пьедестале почета.

После церемонии награждения слово предоставлялось представителям тренерского состава. По предварительной договоренности каждый из них в своей речи указывал на значительное улучшение результативного и общего уровня спортивного мастерства членов спортивного коллектива, и высказывался о необходимости продолжения активного участия спортсменов в эксперименте.

Б л о к В . На данном этапе нами проводились групповые и индивидуальные сеансы работы со спортсменами, основанные на применении методов гипнотического воздействия, направленные на программирование спортсменов в отношении успеха в спортивной деятельности.

Также из отснятых ранее материалов для каждого из спортсменов был смонтирован видеоролик, содержащий наиболее удачные моменты его выступления в соревнованиях, моменты, когда судья поднимает ему руку, его

восхождения на пьедестал почета и торжественной церемонии награждения, который рекомендовалось регулярно просматривать (не менее двух раз в сутки, утром после пробуждения и ночью перед сном).

Также для достижения поставленных целей с каждым спортсменом была проведена индивидуальная работа по составлению словесной формулы самовнушения на успех в спортивной деятельности, состоящей из пяти-семи положительных утверждений (без частицы «не», без слов «нет», «никогда», «нельзя»). После чего голос спортсмена был записан на аудиодиск.

С целью усиления эффекта от внушения, которое, как известно, лучше происходит, когда человек находится в дремотном состоянии, нами было решено в одну из аудиозаписей включить сеансы аудиотренинга и нервно-мышечного расслабления. Другая запись рекомендовалась для использования спортсменом во временном отрезке между их кратковременным пробуждением и последующим отхождением ко сну.

Для этого спортсменам были даны указания в ночное время, предшествующее выходному дню, перед тем, как погрузиться в сон, положить рядом с собой в легкодоступном месте плеер с наушниками и установить таймер на срабатывание сигнала через 2,5-3 часа, после пробуждения одеть наушники и включить плеер. Затем повторить все действия и так два-три раза за ночь.

Б л о к Г . Для того, чтобы повлиять на функциональное состояние мозга и через это – на состояние сознания, в традиционных медитативных практиках используются сосредоточения внимания (в терминах традиционной йоги – пратьядхара) в различных вариантах, в частности, на телесных ощущениях. В процессе последовательного углубления состояния общей релаксации происходят закономерные изменения активности коры головного мозга, в первую очередь ее функциональной асимметрии. Сначала происходит сглаживание внутрислоушарной или лобно-затылочной асимметрии – уменьшение различий активности передних (лобных) и задних (проекционных) областей коры.

Для этого необходимо внимательное, безотрывное, невербальное наблюдение текущего чувственного опыта (телесных ощущений, зрительных образов) и сравнение его с прошлым опытом. По мере углубления состояния расслабления и сосредоточении на внутренних телесных и психических процессах происходит изменение и право-левой межполушарной асимметрии активности мозга.

Сначала правое субдоминантное полушарие как бы «раскрепощается», активизируется. На следующем этапе по мере стирания асимметрии оба полушария мозга начинают работать в одном режиме, условно-правополушарном или «детском», словно возвращаясь в изначально природное состояние, свойственное мозгу еще до овладения речью и логическим мышлением.

И в том и в другом случае доминантное, левое полушарие (у правшей) запускает, инициирует процесс создания особого состояния сознания. Оно как будто бы добровольно передает «эстафету власти», делегирует контроль состояния сознания правому полушарию и способствует его активации [216].

Этот процесс можно активировать, заняв левое полушарие монотонным наблюдением телесных ощущений в первую очередь на подконтрольной ему правой половине тела. Для того, чтобы удержать внимание длительно, необходимо избегать привыкания, связанного с адаптацией порогов чувствительности, благодаря которой мы перестаем замечать постоянное, в течение долгого времени не меняющееся ощущение (если оно не связано с болью). Соответственно, наблюдаемое телесное ощущение должно соответствовать разнонаправленным требованиям: с одной стороны, быть привычным и устойчивым, «долгоиграющим», неизменно присутствующим, с другой – должно меняться, чтобы избежать переключения внимания, его рассеивания.

Это противоречие разрешается при использовании для наблюдения ощущений, связанных с ритмическими естественными процессами организма, в частности, дыханием. И конечно, создание условий для отдельной сенсорной стимуляции полушарий путем монолатеральных

раздражителей, например, ощущений на одной половине тела, помогает влиять на функциональное состояние мозга необходимым образом.

В традициях духовных практик народов Азии это было обнаружено интуитивно, эмпирически, и использовалось на протяжении многих веков [216]. В частности, в йоге попеременное носовое дыхание используется в технике пранаямы. Следует отметить, что и «одностороннее» носовое дыхание может возникать и само по себе по вполне естественным причинам, в связи с анатомо-физиологическими особенностями организма. А именно, у людей с искривленной носовой перегородкой подобное дыхание происходит самопроизвольно. Нередко подобное привычное асимметричное дыхание сопровождается повышенной трансовой готовностью [216].

На практике описанный выше комплекс дыхательных упражнений применяется следующим образом, сначала в течение нескольких минут, можно успокоить левое полушарие наблюдением за ощущениями дыхания в области правого носового хода. Для того, чтобы отвлечься от первичных словесно оформленных мыслей, можно занять левополушарные речевые зоны монотонным подсчетом вдохов-выдохов, с однообразно-ритмичной декламацией. Затем активизировать правое полушарие, также в течение нескольких минут наблюдая за ощущениями дыхания, теперь уже в области левого носового хода. После этого следует помочь синхронизации активности обоих полушарий путем попеременного наблюдения или ритмичного переключения после заданного числа дыхательных циклов с «левого» на «правое» носовое дыхание, и наоборот. И, наконец, вернуться к наблюдению симметричного носового дыхания, одновременно с отождествлением синхронных дыхательных ощущений и в других участках тела.

Следует принять удобную позу тела, расслабиться и провести мысленно ревизию ощущений своего тела, дыша носом. При этом легким прикосновением пальцев в области левого крыла носа создать препятствие для прохождения воздуха, таким образом, чтобы дыхание осуществлялось лишь через правый носовой ход. При этом дышать необходимо осознанно, не

просто делая вдох и выдох, а внимательно и безотрывно наблюдая за ощущением перемещения воздуха через носовые ходы, а также за возникновением отраженных ощущений в отдельных участках тела и за тем, как меняется общее состояние. Для подавления посторонних отвлекающих мыслей следует проговаривать про себя число совершенных дыханий, делая это достаточно медленно, растягивая произнесение на весь дыхательный цикл [216].

Весьма эффективным способом, способствующим развитию потенциала правого полушария головного мозга, является систематическое выполнение развивающих левую руку упражнений. С точки зрения практического выполнения можно рекомендовать писать левой рукой.

Методика вхождения в предстартовое эмоциональное состояние боевой готовности предназначена к выполнению непосредственно перед началом тренировочно-подготовительной либо соревновательной деятельности. Она содержала рекомендации, следуя которым спортсмен одевал наушники и включал плеер с записью, создающей звуковой фон монотонной игры на барабанах, скреплял свои руки в замок таким образом, чтобы пальцы перекрещивались между собой, и выполнял разминающие запястья движения, одновременно проговаривая вслух составленные психологические установки.

Якорный метод гипнотического воздействия. Для проведения работы в заданном направлении с каждым из спортсменов была проведена работа по составлению и комбинированию аудиодиска, на котором был записан сеанс аутотренинга, в середине прерывающийся монотонным голосом спортсмена, многократно повторяющим установку следующей направленности: «Каждый раз, когда я совершу щелчок пальцами (другой вариант – хлопок ладонями), я автоматически войду в состояние боевой готовности». После многократного повторения вышеуказанных установок на диске продолжал звучать сеанс аутотренинга.

Б л о к Д. На следующем этапе нами ставились цели посредством визуального, звукового и кинестетического воздействия, в том числе и на

уровне подсознания, достигнуть положительных результатов в направлении формирования у спортсменов доминирующего устойчивого эмоционального состояния боевой готовности и других качеств, необходимых для повышения уровня спортивных достижений в единоборствах.

Исходя из идеи о прошлом опыте, основанном на системе образов, ощущений и представлений, имеющих аудиальную (слух), визуальную (зрение), кинестетическую природу (мышечные ощущения), мы можем всех людей условно подразделить на три группы: а) визуалистов (воспринимающих информацию преимущественно визуальными образами); б) аудиалистов (воспринимающих информацию преимущественно услышанными словами); в) кинестетиков (воспринимающих информацию преимущественно мышечными ощущениями).

По нашему мнению, одновременное воздействие на все три модальности обеспечивает повышение практической эффективности психологических установок. Исходя из сказанного, мы рекомендовали писать установки, одновременно проговаривая их вслух.

Исходя из того, что красный и оранжевый цвета вызывают у человека бессознательные ассоциации с агрессией, мы использовали их для повышения уровня агрессии у спортсменов. В данном случае при выполнении агрессия исходит от самого спортсмена, и, благодаря заложенному в словесной формуле смысловому содержанию, становится возможным контролировать проявления и степень агрессии, задавая программу в необходимом спортсмену направлении и адекватных применительно к деятельности в спортивных видах единоборств соотношениях.

Выводы ко второй главе

1. Критерием в оценке предстартового эмоционального состояния спортсмена-единоборца являются признаки состояния боевой готовности (сильная рабочая доминанта, оптимальный уровень эмоционального

возбуждения, ощущение своих физических качеств, состояния нервно-мышечного аппарата, различных органов и систем, наличие плана боя, выбор тактического варианта действий, оптимальный уровень агрессивности и т.д.).

2. Состояние боевой готовности может быть описано с помощью таких конструктов, как: а) «Психическая надежность спортсмена» (соревновательная эмоциональная устойчивость, саморегуляция, мотивационно-энергетические характеристики, стабильность, помехоустойчивость); б) «Состояние спортсмена» (самочувствие, активность, настроение); в) «Волевые качества» (целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка); г) «Тревожность» (ситуативная, личностная, соревновательная личностная тревожность).

3. Структура состояния боевой готовности содержит такие компоненты, как физический (физическое состояние спортсмена), мыслительный (выработка четкого плана подготовки к выступлению и самого выступления на соревнованиях), агрессивный (подчинение противника своей воле), волевой (произвольная активация, мобилизация своих бойцовских качеств), мотивационный (мотивация достижения, мотивация избегания неудач).

4. Формирование состояния боевой готовности основывается на применении комплекса корригирующих воздействий, в состав которых входят корректирующие методики: блока А (гетеротренинг, нервно-мышечное расслабление, аутоотренинг), блока Б (идеомоторная тренировка, адаптированный вариант гипно-идеомоторной тренировки, сенсбилизация); блока В (программирование и самопрограммирование на успех в спортивной деятельности с использованием аудио и видеозаписей; блока Г (методика активизации и торможения больших полушарий головного мозга, вхождения в предстартовое состояние боевой готовности, якорный метод гипнотического воздействия); блока Д (методика формирования идеального «Я» спортсмена-единоборца, методика генерации игровой агрессии).

Публикации автора, в которых представлены материалы данной главы:

1. Кернас А.В. Диагностика и коррекция эмоциональной устойчивости в экстремальных видах спорта /А.В.Кернас // Матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної психологічної науки», Південно-Український національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського, інститут психології, 21 квітня 2006 р.. – Одеса. 2006. – С.210-212.
2. Кернас А.В. Психолого-педагогічні напрямки в рішенні проблеми підвищення емоційної стійкості і інших професійно важливих якостей особистості спортсмена /А.В.Кернас // Матеріали V міжнародної науково-практичної конференції ISBN 978-617-513-013-1 «Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи». Академія педагогічних наук України, Хмельницький національний університет, 22- 24 жовтня 2009 р. – Хмельницький. 2009. – С.209-214.
3. Кернас А.В. Психологические особенности формирования предстартового эмоционального состояния боевой готовности у спортсменов, занимающихся различными видами единоборств /А.В.Кернас // Матеріали третьої міжнародної науково-практичної конференції «Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал трансформаційних змін у суспільстві». Міністерство освіти і науки України: Одеський національний університет ім.. І.І.Мечникова. – Одеса, Вісник Одеського національного університету. Т.16, Випуск 11. Частина 1. Психологія. 16-17 вересня 2011 р. – С.68-74.
4. Кернас А.В. Теоретико-практические аспекты оптимизации спортивной деятельности средствами оптимизации больших полушарий головного мозга у спортсменов, занимающихся различными видами единоборств /А.В.Кернас // Вісник Одеського національного університету ім..

- І.І.Мечникова. Том 16. Випуск 7: Психологія. – Одеса. – 2011. – С .94-101.
5. Кернас А.В. Теоретико-методологические аспекты разработки и применения программы профессионально важных качеств личности спортсмена-единоборца /А.В.Кернас // Матеріали Всеукраїнської конференції молодих науковців «Розквітання- 4». Теоретичні та практичні проблеми розвитку та реалізації потенціалу особистості. Одеський національний університет ім.. І.І.Мечникова. – Одеса, 19 квітня 2011 р. – С.56- 58.
 6. Кернас А.В. Психолого-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни на примере студентов высших учебных заведений /А.В.Кернас // Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні проблеми в освітньому процесі». Харківський національний педагогічний університет ім.. Г.С.Сковороди. – Харків, 26-27 жовтня 2012 р.
 7. Кернас А.В. Психологические особенности адаптации юных спортсменов-единоборцев к стрессогенным условиям соревновательной деятельности. /А.В.Кернас // Materials of the II International research and practice conference Vol.II. – Muehich, Germany, December 18th-19th, 2012. – p.546-548.
 8. Кернас А.В. Психолого-педагогические аспекты оптимизации профессиональной деятельности спортивных тренеров /А.В.Кернас // Матеріали Всеукраїнської конференції молодих науковців «Розквітання- 5». Розвиток особистості на протязі життєвого шляху. Одеський національний університет ім.. І.І.Мечникова. – Одеса, 24 квітня 2012 р. – С.60-63.
 9. Кернас А.В. Социально-организационные аспекты психологического сопровождения спортивной деятельности /А.В.Кернас // Материалы международной научно-практической Интернет-конференции «Социогуманитарные технологии в методологическом и практическом

измерениях». – www.sht.odessa.ua/index.ru.html, 1-31 марта 2012 г. – <http://www.sht.odessa.ua/docs/Articles/Kernas.pdf>

10. Кернас А.В. Разработка и апробация новых технологий в спортивной психодиагностике /А.В.Кернас // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми практичної психології». Херсонський державний університет. – Херсон. 2012 р. -26-27 квітня. Частина 1. – С.237-243
11. Кернас А.В. Теоретико-практические аспекты разработки и апробации методики диагностики предстартовых состояний у спортсменов-единоборцев /А.В.Кернас // Матеріали четвертої міжнародної науково-практичної конференції ISSN 2304-1609 «Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві». Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. Інститут економіки, математики і механіки. – Одеса, 14-15 вересня 2012 р., – С.691-702.
12. Кернас А.В. Психолого-педагогические приемы формирования мотивации занятия спортом у юношей и подростков / А.В.Кернас // Материалы II международной научно-практической конференции «Социально-психологические особенности личности в условиях трансформации общества». – Макеевка, МЭГИ, 28 января 2013 г. – С.79-82.
13. Кернас А.В. Психологические особенности личностного развития подростков занимающихся единоборствами / А.В.Кернас // Матеріали Всеукраїнської конференції молодих науковців «Розквітання- 7». Розвиток особистості у рамках просторово-часової організації життєвого шляху. Одеський національний університет ім. І.І.Мечникова. – 24-26 квітня 2014 р. Одеса – Принт-мастер, 2014, с. 61-63.
14. Кернас А.В. Психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов, занимающихся различными видами

единоборств // Science and Education: a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (20), Issue: 40, 2015. p. 72-76

15. A. Kernas. Diagnosis Structural Components Prelaunch Emotional States in Sportsman Single Combat // Asian Social Science; Vol. 10. No. 19; 2014 ISSN 1911-2017 E-ISSN 1911-2025 Published by Canadian Center of Science and Education

16. Кернас А.В. Психологические особенности реабилитации спортсменов-единоборцев, переживших травмирующие ситуации спортивной соревновательной деятельности /А.В.Кernas // The Way of Science. International scientific journal, №7 (7), 2014

ГЛАВА 3

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА КАК СИНТЕТИЧЕСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ СПОРТИВНОГО ОПЫТА

Представлены сведения о значении корректирующих методик в общей формирующей программе для формирования психической надежности, самочувствия, волевых качеств, снижения личностной, ситуационной, соревновательной тревожности, образующих соревновательный психологический статус спортсмена-единоборца. Результаты формирующего эксперимента проанализированы с точки зрения их субъективного восприятия самими испытуемыми. Отмечено значимость комплексных корректирующих воздействий как ориентиров в ситуациях психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний.

3.1. Соревновательный психологический статус спортсмена-единоборца

Основываясь на исходной идее формирующего эксперимента, заключающейся в постулировании значимости общего и специального опыта для формирования саморегулятивной системы индивида и как личности, и как деятеля, мы стремились в работе с испытуемыми экспериментальной группы специально подчеркнуть именно те аспекты спортивной деятельности, которые играют важную роль в спортивных единоборствах.

3.1.1. Психическая надежность спортсмена. Указанное в первую очередь относится к такому конструкту, как «психическая надежность спортсмена» (В. Э. Мильман), который указывает на способность спортсмена добиваться соответствующих успехов, используя свои личностные и сугубо спортивные качества.

В структуру этого конструкта входят такие параметры, как: а) соревновательная эмоциональная устойчивость (характер, интенсивность

предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления); б) саморегуляция (умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями); в) мотивационно-энергетический потенциал; г) стабильность-помехоустойчивость (любовь к спорту, к своему виду спорта, стремление к соревновательной борьбе, трудолюбие); д) эмоциональные реакции (нейтральные, астенические, стенические).

В таблице 3.1. приведены результаты и сравнительная характеристика (в %) исследования психической надежности спортсмена до и после формирующего эксперимента.

Таблица 3.1

Сравнительная характеристика показателей психической надежности спортсмена до и после формирующего эксперимента

Показатели	По видам единоборств								
	бросковые			ударные			смешанные		
	до	после	%	до	после	%	до	после	%
СЭУ	0,98	2,35	19,58	-1,86	0,35	13	-1,33	2,23	20,94
СР	1,5	3,62	17,66	-0,02	1,97	14,08	2,00	3,23	10,25
МЭ	0,52	3,6	18,11	0,72	2,43	10,05	1,56	3,96	14,11
СтП	-0,25	1,83	23,11	-0,63	0,34	6,55	-0,23	1,26	16,55
ЭР	1,64	2,94	16,25	1,78	2,38	7,5	1,43	2,53	13,75

Примечание: СЭУ – соревновательно-эмоциональная устойчивость, СР – уровень саморегуляции, МЭ – мотивационно-энергетический потенциал, СтП – стабильность-помехоустойчивость, ЭР – эмоциональная реакция

Применение методики «Психическая надежность спортсмена» перед началом формирующего эксперимента и после его завершения позволило получить сведения об исходных значениях соответствующих параметров этого конструкта. Считаем целесообразным привести пояснения в отношении того, почему в таблице 3.1 есть числа со знаком «-». Автором-разработчиком В.Э. Мильманом были установлены границы, в рамках которых осуществляется подсчет баллов и формулируется итоговое заключение об уровне психической надежности тестируемых спортсменов. Автором предусмотрено, что в зависимости от выбранного варианта ответа на один из вопросов диагностической методики испытуемый получает балл, который может быть как со знаком «+», так и со знаком «-». По итогам подсчета баллов формулируется суждение о том, в какой степени у испытуемого выражена психическая надежность.

Сопоставление полученных значений по показателю «Соревновательная эмоциональная устойчивость» (диапазон значений от 12 до 5 баллов) до и после формирующего эксперимента (соответственно -0,98 и 2,35) показало его увеличение на 19,6% у представителей *бросковых* видов единоборств (самбо, дзюдо, вольная борьба, айкидо). У представителей *ударных* видов единоборств (бокс, каратэ, кикбоксинг) перед началом формирующего эксперимента увеличение этого показателя составило 13% (-1,86 до формирующего эксперимента и +0,35 после его завершения), а у представителей *смешанных* видов (рукопашный бой, джиу-джитсу) – 20,9% (-1,33 до и +2,23 после формирующего эксперимента).

По этому показателю отмечено увеличение показателей как переход от среднего к высокому уровню по всем видам спортивных единоборств. В целом, наиболее устойчивыми в соревновательном плане оказались представители бросковых и смешанных единоборств.

По показателю «Саморегуляция» (диапазон значений до 6 баллов) было отмечено увеличение показателя на 17,6% у представителей *бросковых* единоборств (1,5 баллов до и 3,6 баллов после формирующего

эксперимента). У представителей *ударных* единоборств отмечено увеличение на 14,1% (увеличение показателя от -0,02 до +1,97), а у представителей *смешанных* единоборств – на 10,3% (увеличение показателя от 2.00 до 3.23).

Следует отметить, что увеличение показателей хотя и присутствует, однако, оно имеет признаки перехода от низкого к среднему уровню (бросковые и смешанные виды) и от низкого к низкому (ударные виды).

Показатель «Мотивационно-энергетический потенциал» (диапазон значений от 10 до 7 баллов) увеличился в бросковых видах на 18.1% (увеличение от +0.52 до +3.6), в ударных – на 10.1% (увеличение от +0.72 до +2.43), и в смешанных – на 14.1% (увеличение от 1.56 до +3.96).

Увеличение показателей по данному параметру имеет признаки перехода от среднего к высокому уровню.

В отношении показателя «Стабильность-помехоустойчивость» (диапазон значений от 6 до 3 баллов) отмечено увеличение на 23.1% в бросковых видах, на 6.6% в ударных и на 16.6% в смешанных видах спортивных единоборств по признаку перехода от высокого к высокому уровню.

В показателе «Эмоциональные реакции» присутствует увеличение показателя стенических эмоций на 16.3% у представителей бросковых видов единоборств (1.64 – 2.94), на 7.5% – у представителей ударных видов (1.78 – 2.38) и на 13.8% – у представителей смешанных видов единоборств (1.43 – 2.53) по признаку перехода от среднего к высокому уровню.

Данные, представленные на рис. 3.1, дают наглядное представление о профиле психической надежности у представителей разных видов спортивных единоборств. Так, параметры данного конструкта в бросковых видах (ряд 1) располагаются в следующей последовательности: 1) стабильность-помехоустойчивость (23); 2) соревновательная эмоциональная устойчивость (20); 3) саморегуляция, мотивационно-энергетический потенциал (18); 4) эмоциональные реакции (16).

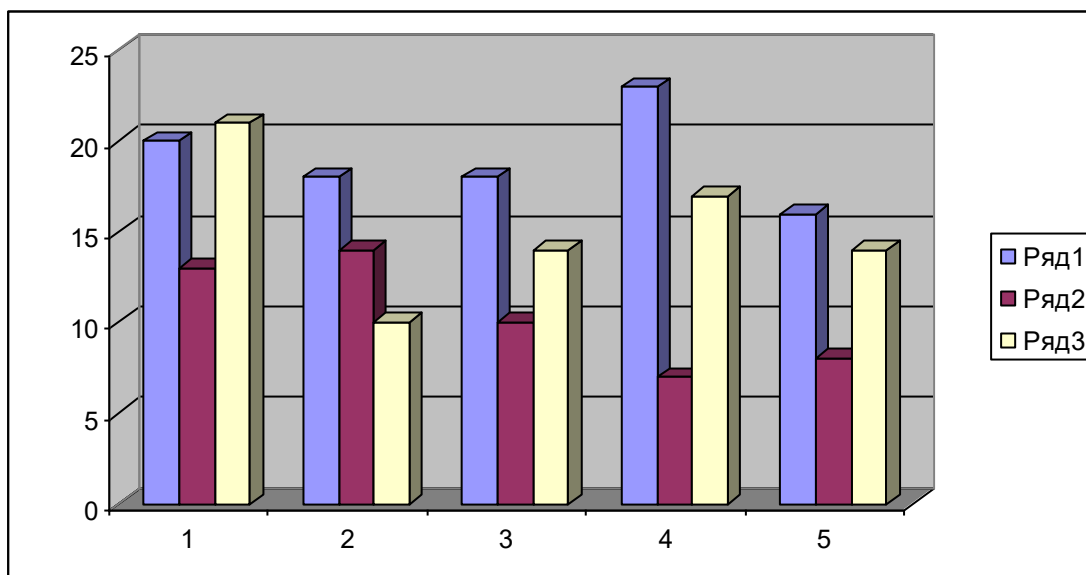


Рис. 3.1. Сопоставительные данные об увеличении показателей соревновательной эмоциональной устойчивости (1), саморегуляции (2), мотивационно-энергетического потенциала (3), стабильности-помехоустойчивости (4), эмоциональных реакций (5) у представителей бросковых (ряд 1), ударных (ряд 2) и смешанных (ряд 3) видов спортивных единоборств.

В *ударных* видах спортивных единоборств (ряд 2) расположение параметров следующее: 1) саморегуляция (14); 2) соревновательная эмоциональная устойчивость (13); 3) мотивационно-энергетический потенциал (10); 4) эмоциональные реакции; 5) стабильность-помехоустойчивость (7).

В *смешанных* видах единоборств обнаруживаем последовательность: 1) соревновательная эмоциональная устойчивость (21); 2) стабильность-помехоустойчивость (17); 3) мотивационно-энергетический потенциал (14), эмоциональные реакции (14); 4) саморегуляция (10).

Основываясь на значениях t-критерия Стьюдента, полученных при проверке указанных различий на достоверность, нами были отобраны яркие представители с высокими и низкими показателями, различающиеся по

видам единоборств: бросковые (B_{max} , B_{min}), ударные (U_{max} , U_{min}), смешанные (C_{max} , C_{min}) (см. табл. 3.2).

Таблица 3.2

Значения t-критерия Стьюдента при определении достоверности различий между показателями психической надежности спортсменов

Показатели	Сравнительные выборки (n)		
	B_{max} n = 30 B_{min} n = 25	U_{max} n = 13 U_{min} n = 9	C_{max} n = 37 C_{min} n = 24
СЭУ	-4,080**	-2,876	-5,012**
СР	-3,513**	-2,641**	-3,010*
МЭ	-413*	-3,095*	-4,585**
СтП	-2,990**	2,957	-4,230**
ЭР	-272**	-1,853**	-7,907**

Примечание: ** $p \leq 0.01$; * $p \leq 0.05$.

Проверка указанных различий на достоверность с помощью t-критерия Стьюдента подтвердила данные, представленные в таблице 3.1, и позволила констатировать статистически достоверные различия между профилями:

а) B_{max} и B_{min} по показателям СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость), СР (уровень саморегуляции), СтП (стабильность-помехоустойчивость), ЭР (эмоциональная реакция) ($p \leq 0,01$), а по показателю МЭ (мотивационно-энергетический потенциал) ($p \leq 0,05$);

б) U_{max} и U_{min} по показателям СР (уровень саморегуляции, ЭР (эмоциональная реакция) ($p \leq 0,01$), а по показателю МЭ (мотивационно-энергетический потенциал) ($p \leq 0,05$);

в) C_{max} и C_{min} по показателям СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость), СтП (стабильность-помехоустойчивость), МЭ (мотивационно-энергетический потенциал), ЭР (эмоциональная реакция) ($p \leq 0,01$), а по показателю СР (уровень саморегуляции) ($p \leq 0,05$).

Полученные данные могут служить основанием для выводов, касающихся возможного влияния вида спортивных единоборств на формирование и развитие психической надежности спортсмена. Это влияние детерминировано необходимостью соответствовать *специфическим требованиям* вида спортивного единоборства. Можно также полагать, что развитие конструкта «психическая надежность» определяется *исходным уровнем* (личностные, физические, моральные качества), с которого начинается его формирование и развитие. К возможным детерминантам развития психической надежности могут быть отнесены и явления объективного порядка (организационная, методическая, материальная база спортивного общества).

3.1.2. Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения. В эмпирическом исследовании проблемы психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний мы опирались на представление о том, что любое состояние, в том числе и эмоциональное состояние является, как правило, следствием воздействий. Исходя из общего представления о функциях эмоций – сигнальной, регулятивной, мы полагали, что сведения о повышении самочувствия и настроения членов экспериментальной группы уже сами по себе могут быть показателем положительного влияния воздействий в формирующем эксперименте. Если же к этим сведениям добавить еще сведения об увеличении показателя активности, то это может служить подтверждением положительного влияния специальной работы по программе многоаспектной психологической подготовки.

Для получения таких сведений в нашей программе мы использовали методику оперативной оценки психоэмоционального состояния САН: самочувствие, активность и настроение [75]. Если исходить из такого признака в понятии «активность», как интенсификация индивидом целенаправленности, мотивации, осознанности, владения способами и приёмами действий, эмоциональности [8], то сведения об активности членов

экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента должны были показать, насколько его программа и осуществление этой программы могут, в принципе, влиять на интенсификацию личностных и деятельностных характеристик (см. табл. 3.3).

Таблица 3.3

Изменения в показателях самочувствие, активность и настроение после проведения формирующего эксперимента

Показатели	По видам единоборств								
	бросковые			ударные			смешанные		
	до	после	%	до	после	%	до	после	%
Самочувствие	4,92	5,38	6,2	4,91	5,12	4,2	4,87	5,23	7,2
Активность	4,91	5,20	5,8	5,06	5,20	2,8	4,83	5,08	5
Настроение	5,21	5,49	5,2	4,86	5,28	7	3,92	5,35	9

Уже сам факт увеличения показателя активности на 5.8 % (4.91 – 5.20) в бросковых видах единоборств, на 2.8 % в ударных (5.06 – 5.20) и на 5% в смешанных видах спортивных единоборств (4.83 – 5.08) свидетельствует о положительном влиянии формирующих воздействий, заключающемся в интенсификации тех процессов, которые входят в содержание физической, тактической, психологической подготовки.

Содержание понятия самочувствие как совокупности субъективных ощущений определяется таким его главным признаком, как физиологическая и психологическая комфортность [215]. Данные таблицы 3.3 указывают на увеличение этого показателя на 6.2% в бросковых видах (4.92 – 5.38), на 4.2% в ударных (4.91 – 5.12) и на 7.2% в смешанных видах спортивных единоборств (4.91 – 5.12).

К признакам понятия настроение относятся: а) процессуальность; б) устойчивость, продолжительность во времени; в) невысокая интенсивность; г) выражение отношения человека к жизненной ситуации; д) эмоциональный

отклик на воздействия [157]. Согласно данным таблицы 3.3, этот показатель увеличился на 5.2% в ответах испытуемых, занимающихся бросковыми спортивными единоборствами (5.21 – 5.59), на 7% – в ответах спортсменов, занимающихся ударными видами единоборств (4.86 – 5.28), и на 9% – в ответах представителей смешанных видов единоборств.

На основании приведенных данных можно считать, что предложенная нами система психологической подготовки не только создает определенные предпосылки для *переноса* паттернов активности, самочувствия и настроения на иные ситуации (активность, самочувствие, настроение в иных, «не спортивных» ситуациях), но и может выступать как «апперцептивная основа» актуализации паттернов активности, хорошего самочувствия, настроения.

Сопоставительные данные об изменении показателей активности, самочувствия и настроения у представителей бросковых, ударных и смешанных видов спортивных единоборств показано на рис. 3.2.

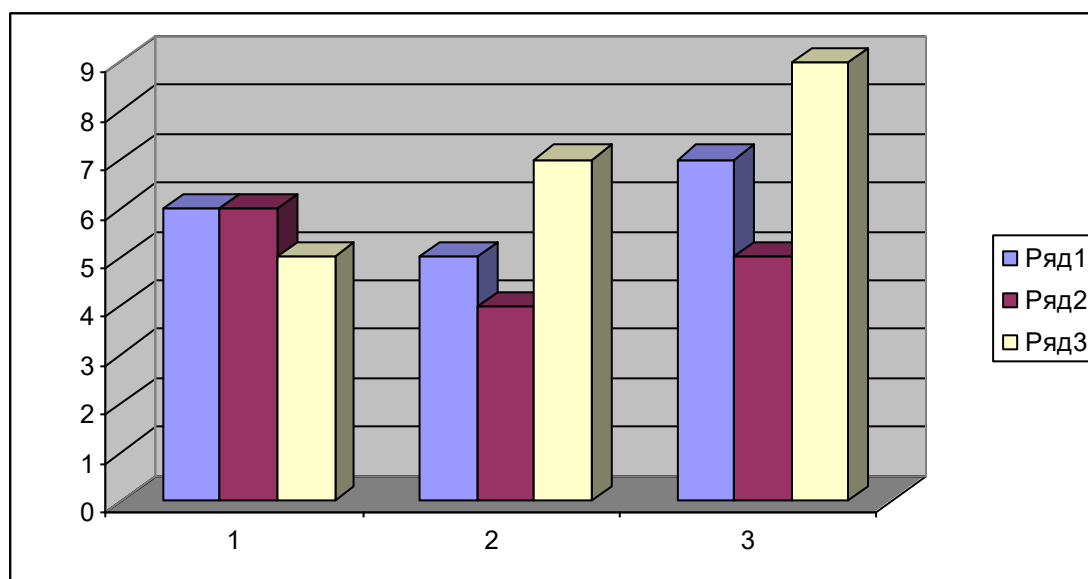


Рис. 3.2. Сопоставительные данные об изменении показателей активности (1), самочувствия (2) и настроения (3) у представителей бросковых (ряд 1), ударных (ряд 2) и смешанных (ряд 3) видов спортивных единоборств (методика САН) (в%).

Как видно из рис. 3.2, наибольшие изменения присутствуют в показателе «настроение» у представителей смешанных (9%) и ударных видов единоборств (7%). У представителей бросковых видов изменения в показателе «активность» (6) несколько больше изменений в показателе «самочувствие» (5) и «настроение» (5). В ударных видах единоборств показатели методики САН расположились в такой последовательности: 1) настроение (7); 2) активность (6); 3) самочувствие (4).

Изменения, произошедшие за период проведения формирующего эксперимента, характеризуются переходом: а) от среднего до высокого уровня (параметр «активность» в бросковых и смешанных видах; параметр «самочувствие» в ударных и смешанных видах; параметр «настроение» в ударных видах); б) от среднего к среднему уровню (параметр «самочувствие» в бросковых видах); в) от высокого к высокому (параметр «настроение» в бросковых видах); г) от низкого к высокому (параметр «настроение» в смешанных видах).

Таблица 3.4

Значения t-критерия Стьюдента при определении достоверности различий между показателями по методике САН

Показатели	Сравнительные выборки (n)		
	Б _{max} n = 30 Б _{min} n = 25	У _{max} n = 13 У _{min} n = 9	С _{max} n = 37 С _{min} n = 24
Самочувствие	-3,493**	-2,797**	-5,446**
Активность	-2,512**	-4,116**	-155*
Настроение	-1,030**	-3,118**	-1,241*

Примечание: ** $p \leq 0.01$; * $p \leq 0.05$.

Данные, представленные в таблице 3.4, дают основание для суждения о значимых различиях между профилями: а) Б_{max} и Б_{min} по показателям

самочувствие, активность, настроение ($p \leq 0,01$); б) U_{\max} и U_{\min} по показателям самочувствие, активность, настроение ($p \leq 0,01$); S_{\max} и S_{\min} по показателю самочувствие ($p \leq 0,01$) и по показателям активность, настроение ($p \leq 0,05$).

В целом, результаты, полученные с помощью методики САН, указывают на повышение функционального состояния спортсменов-единоборцев. Выявленные тенденции в изменениях функционального состояния указывают на возможные вариации, продиктованные как спецификой требований того или иного вида спортивных единоборств, так и особенностями исходного личностного и спортивного плана испытуемых.

3.1.3. Оценка волевых качеств спортсменов.

Рассматривая понятие воли в разрезе таких ее признаков, как: а) сознательная регуляция поведения [134, с. 373]; б) способность человека действовать в направлении поставленной цели [186, с. 53]; в) способность к выбору цели деятельности и внутренних усилий [249, с. 90]; г) самодетерминация и саморегуляция деятельности и психических процессов [188, с. 62], мы тем самым указываем на ее значение как организующего начала любой активности, в которой индивид стремится к получению искомого, проявляя соответствующие психические качества, необходимые для этого. Этими психическими качествами являются качества воли.

Приступая к формирующему эксперименту, мы полагали, что постоянное формулирование цели перед началом каждого занятия и указания пути достижения поставленной цели уже сами по себе должны создавать условия для соответствующего произвольного поведения, требовавшего от испытуемых проявления тех или иных волевых качеств.

Перед началом формирующего эксперимента и после его окончания мы обратились к методике определения уровня развития волевых качеств (Н.Б. Стамбулова). Полученные сведения об особенностях изменений в таких волевых качествах испытуемых, как *целеустремленность* (способность следовать намеченным планам, преодолевая трудности), *смелость*

(уверенность в себе, способность быть сильнее своего страха), *настойчивость* (способность к постоянным волевым усилиям при воплощении в жизнь отдаленной по времени цели), *инициативность* (стремление к самостоятельным начинаниям), *самообладание* (самоконтроль, саморегуляция эмоционального поведения) могут рассматриваться как усредненный профиль единоборца как спортсмена, *уверенного* в себе, способного *преодолевать трудности* на пути к намеченной цели, способного к *самостоятельной постановке* новых задач, к *сохранению присутствия духа* в сложных ситуациях (см. табл. 3.5).

Таблица 3.5

Сравнительная характеристика показателей волевых качеств до и после формирующего эксперимента %

Показатели	По видам единоборств								
	бросковые			ударные			смешанные		
	до	после	%	до	после	%	до	после	%
Ц	27,22	34,02	17	27,30	31,80	11,25	27,2	32,06	5,2
С	26,91	31,83	12,3	27,58	32,25	10,15	28,03	33,2	9,4
Н	24,91	29,62	11,77	25,39	27,79	6	24,3	31,23	9,85
Ин	25,43	30,47	12,6	25,75	29,48	9,32	25,8	32,46	9,78
Сам	27,64	33,79	15,37	28,47	34,05	13,95	29,8	35,93	11,75

Примечания: Ц – целеустремленность, С – смелость, Н – настойчивость, Ин – инициативность, Сам – самообладание.

Показатель «*целеустремлённость*» увеличился у представителей бросковых видов на 17% (27.22 – 34.02 балла), на 11% у представителей ударных видов (27.30 – 31.80 балла), и на 13% у представителей смешанных видов спортивных единоборств (27.20 – 32.60 балла).

Увеличение в показателе «смелость» у представителей бросковых видов составило 12% (26.91 – 31.83 балла), у представителей ударных видов – 10% (27.58 – 32.25 балла) и 10% (28.03 – 33.20 балла) – у представителей смешанных видов. Показатель «настойчивость» увеличился на 12% (24.91 – 29.62 балла) у представителей бросковых видов, на 6% (25.39 – 27.79 балла) у представителей ударных видов, на 17% (24.30 – 31.23 балла) у представителей смешанных видов. В показателе «инициативность» присутствует увеличение на 13% у представителей бросковых видов единоборств (25.43 – 30.47 балла), на 9% – у представителей ударных видов (25.75 – 29.48 балла) и на 17% – у представителей смешанных видов единоборств (25.80 – 32.46 балла) по признаку перехода от среднего к высокому уровню. Увеличение показателей в параметре «самообладание» у представителей бросковых видов составило 15% (27.64 – 33.79 балла), у представителей ударных видов – 14% (28.47 – 34.05 балла) и у представителей смешанных видов – 15% (29.80 – 35.93 балла) (рис. 3.3).

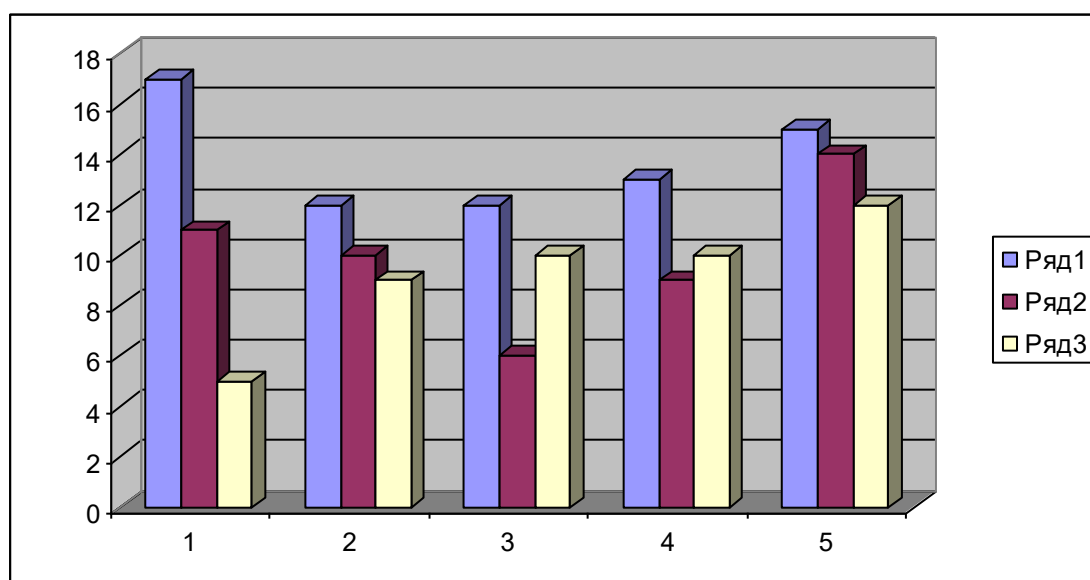


Рис. 3.3. Сопоставительные данные об изменении показателей *выраженности* самооценки таких волевых качеств, как: целеустремленность (1), смелость (2), настойчивость (3), инициативность (4), самообладание (5) у представителей бросковых (ряд 1), ударных (ряд 2) и смешанных (ряд 3) видов спортивных единоборств.

Согласно полученным данным, наибольшее увеличение получили показатели «целеустремленность» (17%) (бросковые виды), «настойчивость» (17%) и «инициативность» (17%) (смешанные виды).

Исходя из того, что в системе волевых качеств целеустремленность считается ведущим качеством, в котором в сконцентрированном виде представлена идея активности субъекта в его взаимодействии с тем, что ему противостоит в качестве объекта [186, с. 360], мы можем полагать, что наибольшее изменения в волевых качествах должны предположительно иметь те качества воли, имеющие большее значение для разрешения диалектических противоречий, возникающих в психологической подготовке спортсменов. Следует также добавить, что установление факта большего изменения в том или ином волевом качестве может быть также показателем специфики того или иного вида единоборств.

Таблица 3.6

Значения t-критерия Стьюдента при определении достоверности различий между показателями волевых качеств

Показатели	Сравнительные выборки (n)		
	Б _{max} n = 30 Б _{min} n = 25	У _{max} n = 13 У _{min} n = 9	С _{max} n = 37 С _{min} n = 24
Ц	-14,679**	-5,007*	-9,232**
С	-14,830**	-4,371*	-6,889**
Н	-10,719**	-4,675*	-5,315**
Ин	-12,490**	-5,429	-6,725**
Сам	-11,159**	-4,471	-7,083**

Примечание: ** $p \leq 0.01$; * $p \leq 0.05$.

Представленные в таблице 3.6 данные указывают на статистически достоверные различия между профилями Б_{max} и Б_{min} С_{max} и С_{min} по всем показателям волевых качеств Ц (целеустремленность), С (смелость), Н

(настойчивость), Ин (инициативность), Сам (самообладание) ($p \leq 0.01$). Между профилями U_{\max} и U_{\min} выявлены значимые различия по показателям Ц (целеустремленность), С (смелость), Н (настойчивость) ($p \leq 0.05$).

В силу того, что программа формирующего эксперимента помимо разноплановых комплексных заданий также содержала и идею осознания их условий, то, естественно, для объяснения психологического механизма произошедших изменений должны быть привлечены сведения о механизмах переработки информации на уровне сознания. Уже сам факт формулировки заданий в формирующем эксперименте для его участников создавал установку не только на осознание их содержания, но и на рефлексивное отношение к данному осознанию. Из этого следует, что психологическим механизмом, лежащим в основе изменений волевых качеств в формирующем эксперименте, является самонаблюдение за своим поведением не только во время заданий по программе формирующего эксперимента, но и во время тренировочного процесса в целом.

3.1.4. Ситуативная и личностная тревожность. Включая методику для диагностирования особенностей ситуативной и личностной тревожности в программу исследования психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний, мы исходили из того, что спортсмен-единоборец перед началом поединка предвосхищает тот или иной его исход. Даже при положительном предвосхищении он тем не менее допускает вероятность также и отрицательного исхода, хотя при этом все же надеется на положительный результат. Уже сама ситуация неопределенности предъявляет соответствующие требования как к нервной системе спортсмена, так и к его личности в целом. От спортсмена требуются в данном случае соответствующие качества воли, обеспечивающие ему возможность сохранять оптимальный уровень самообладания.

На наш взгляд, переживание индивидом состояния тревоги, в котором особо подчеркиваются признаки «переживания неопределённой угрозы» и «не прогнозируемость характера и времени возникновения» [23], является

признаком возникновения диалектического противоречия между представлением о возможности искомого результата (например, победа в поединке), с одной стороны, и объективной оценкой своих возможностей, с другой стороны. Естественно, купирование этого состояния связано в поиском соответствующих способов активности, поведения, деятельности. В данном смысле весьма кстати положение о среднем уровне тревожности как *оптимальной тревожности*, которая является необходимой для эффективной адаптации к объективным условиям [178]

Состояние *ситуативной* тревожности, возникающее в ответ на экстремальную или стрессовую ситуацию, характеризуется с помощью таких признаков, как: а) разная интенсивность; б) изменчивость во времени; в) присутствие осознаваемых неприятных переживаний напряженности, обеспокоенности, опасения; г) выраженная активация нервной системы. В состоянии *личностной* тревожности, указывающей на склонность индивида усматривать в ситуациях признаки угрозы, подчёркивают в первую очередь такой признак, как угроза своему «Я» (снижение самооценки, самоуважения) [256].

Таблица 3.7

Результаты исследования ситуативной и личностной тревожности до и после проведения формирующего эксперимента (%)

Показатели	По видам единоборств								
	бросковые			ударные			смешанные		
	до	после	%	до	после	%	до	после	%
ССТ	33,33	27,89	-9,05	35,22	31,07	-6,92	31,8	30,5	-2,17
СЛТ	32,2	27,7	-7,5	35,66	29,89	-9,62	34,03	29,8	-7,05

Примечание: ССТ – шкала самооценки ситуативной тревожности, СЛТ – шкала самооценки личной тревожности.

Числовые значения со знаком «-» указывают на положительные изменения в процентном соотношении после проведения формирующего

эксперимента, выражающиеся в понижении уровней ситуативной и личностной тревожности.

Как видно из таблицы 3.7, после проведения формирующего эксперимента показатели самооценки ситуативной тревожности уменьшились на 9% у представителей *бросковых* видов (33.33 – 27.89 балла), на 7% у представителей *ударных* видов (35.22 – 31.07 балла), и на 2% у представителей *смешанных* видов единоборств (31.80 – 30.50 балла).

Показатели самооценки личностной тревожности снизились на 8% у представителей *бросковых* видов спортивных единоборств (32.20 – 27.70 балла), на 10% у представителей *ударных* видов (35.66 – 29.89 балла) и на 7% у представителей *смешанных* видов (34.03 – 29.80 балла).

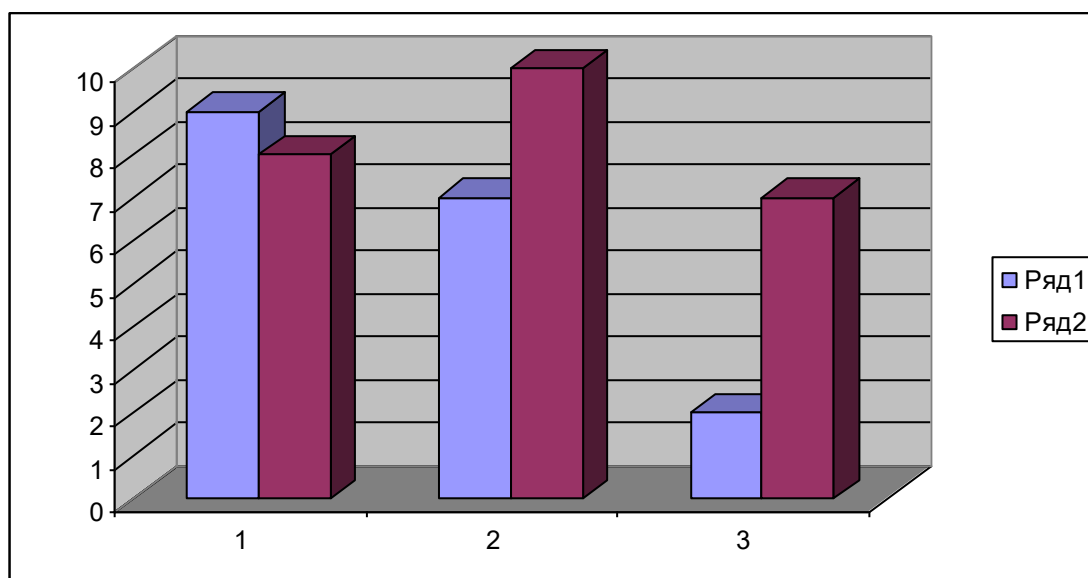


Рис. 3.4. Сопоставительные данные об уменьшении показателей самооценки ситуативной (ряд 1) и личностной тревожности (ряд 2) у представителей бросковых (1), ударных (2) и смешанных (3) видов спортивных единоборств.

Также, как и в описанных выше данных относительно психической надежности, самочувствия, волевых качеств, в вопросе о самооценке ситуативной и личностной тревожности мы склонны усматривать некий теоретический подтекст, заключающийся в суждении о присутствии в

программе формирующего эксперимента факторов, влияющих на возникновении ряда косвенных результатов, которые в своей совокупности, даже будучи и косвенными, образуют систему признаков, дающих описание полученного в эксперименте продукта. В нашем случае таким продуктом является «специализированное качество спортсмена» («синтетическая модель спортсмена-единоборца»), которое в терминах описанных выше методик дает возможность охарактеризовать спортсмена-единоборца с помощью таких качеств, как *надежный, активный, позитивно настроенный, волевой, эмоционально устойчивый*.

Из таблицы 3.8 видно, что между профилями U_{\max} и U_{\min} , а также S_{\max} и S_{\min} существуют значимые различия по всем показателям ситуативной и личностной тревожности ($p \leq 0.01$); между профилями B_{\max} и B_{\min} выявлены значимые различия по показателю ССТ ($p \leq 0.01$).

Таблица 3.8

Значения t-критерия Стьюдента при определении достоверности различий между показателями тревожности

Показатели	Сравнительные выборки (n)		
	B_{\max} n = 30 B_{\min} n = 25	U_{\max} n = 13 U_{\min} n = 9	S_{\max} n = 37 S_{\min} n = 24
ССТ	779**	4,647**	9,841**
СЛТ	860	4,390**	12,555**

Примечание: ** $p \leq 0.01$; * $p \leq 0.05$

Снижение показателей *ситуативной* тревожности у представителей разных видов единоборств можно объяснить выработкой способов контроля за ситуацией, развития соответствующих способов и приемов спортивного поведения в поединке, переживанием чувства успеха. Приобретение указанного опыта формирует у спортсмена *инвариантный образ спортивной ситуации*, который в дальнейшем служит основой для выбора тех или иных

способов в конкретной ситуации, воспринимаемой через призму инвариантного образа как знакомая, привычная и, следовательно, не несущая в себе угрозы.

Показатели снижения *личностной* тревожности мы склонны объяснять приобретением испытуемыми позитивного опыта, служащего основой самопринятия себя как единоборца, вселяющего уверенность в себе, повышающего самооценку.

3.1.5. Соревновательная личностная тревожность. Конструкт «соревновательная личностная тревожность» мы рассматриваем с точки зрения конструкта «человек соревнующийся» (*populus competitor*), в котором тому, кто претендует на участие в соревновании, противостоит соревновательная ситуация, участники, правила, стандарты поведения и т.д. Естественно, в данном случае на первый план выходят такие признаки, как самооценка и эффективность поведения [150].

Рассматривая проблему психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов-единоборцев, мы должны исходить из того, что в эти состояния включены в том или ином виде и соотношении также и моменты переживания состояния тревоги. Это означает, что момент подготовки к соревнованиям и непосредственно ситуации соревновательной деятельности уже сопряжен с явлениями ситуативной, личностной тревожности, и ее конкретизацией в атрибуте «соревновательный» (соревновательная личностная тревожность).

В этом плане возможны два пути: а) непосредственное купирование состояния с помощью соответствующих приемов суггестии и аутосуггестии; б) опосредованное воздействие через общую систему психологической подготовки. Естественно, что для усиления эффекта снижения тревожности можно и нужно использовать приемы непосредственного воздействия. Но при любых обстоятельствах важным остается основное требование к психокоррекционному воздействию – ему должна предшествовать соответствующая работа по созданию апперцептивного базиса, на основании

которого выполняются психокоррекционные воздействия, связанные с конкретной ситуацией соревновательной деятельности.

Показатель соревновательной личностной тревожности у испытуемых экспериментальной группы снизился по отношению к показателю в первом срезе на 6% у представителей бросковых видов (17.93 – 16.72 балла), на 11% у представителей ударных видов (19.77 – 17.51 балла), на 4% у представителей смешанных видов спортивных единоборств (см. табл. 3.9).

Таблица 3.9

**Изменения в показателях соревновательной личностной тревожности
после проведения формирующего эксперимента**

Показатели	По видам единоборств								
	бросковые			ударные			смешанные		
	до	после	%	до	после	%	до	после	%
СЛт	17,93	16,72	-6,05	19,77	17,51	-11,3	20,26	19,53	-3,65

Примечание: СЛт – соревновательная личностная тревожность

Числовые значения со знаком «-» наглядно демонстрируют положительные изменения в процентном соотношении после проведения формирующего эксперимента, выражающиеся в понижении уровня соревновательной личностной тревожности.

Как видим, наибольшее снижение присутствует в показателе соревновательной личностной тревожности у представителей ударных видов спортивных единоборств. Если рассматривать снижение этого показателя через призму разрешения диалектических противоречий, возникающих в процессе тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности, то можно прийти к выводу о прямом соотношении величины данного показателя с проявлением диалектических противоречий – чем сильнее

проявляются противоречия, тем больше показатель снижения соревновательной личностной тревожности.

Следуя данной линии в наших рассуждениях, мы должны отметить присутствие факта развития как следствия разрешения диалектических противоречий у представителей всех видов спортивных единоборств (см. рис. 3.5).

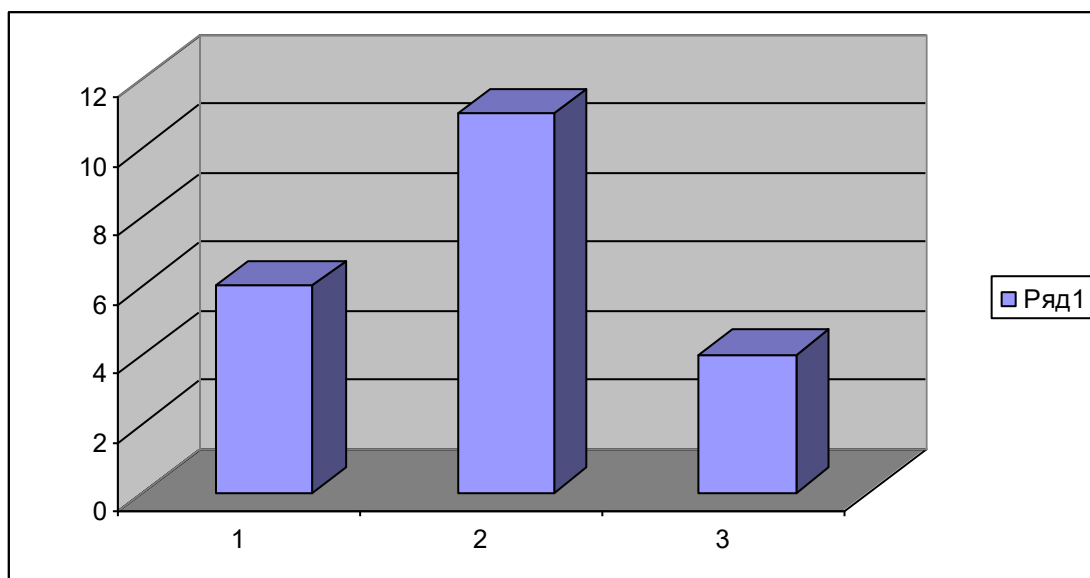


Рис. 3.5. Сопоставительные данные об уменьшении показателей соревновательной личностной тревожности у представителей бросковых (1), ударных (2) и смешанных (3) видов спортивных единоборств.

Если исходить из представления о том, что развитие личности определяется тем, насколько действия личности соответствуют: а) действиям других людей; б) собственным действиям, рассматриваемым как удачные в настоящем и прошедшем [260], то указанный факт мы должны интерпретировать как результат сравнения и «самосравнения», которые возникли в ответ на занятия по программе психологической подготовки.

Заметим, что программа не была прямо нацелена на снижение соревновательной личностной тревожности, но в связи с тем, что снижение соревновательной личностной тревожности все-таки произошло, мы можем утверждать о положительном влиянии рефлексивного отношения

испытуемых к различным проявлениям своего «Я» (физического, духовного, «спортивного», «соревновательного» и т.д.).

Если принять во внимание такой признак тревожности, как *избегание* моментов, вызывающих тревогу [5], то снижение показателей соревновательной личностной тревожности мы можем расценивать как появление более позитивного отношения к соревновательной деятельности, в которой спортсмен видит себя в качестве достойного ее участника.

Трактовка снижения показателей соревновательной личностной тревожности возможна также с учетом и такого признака тревожности, как *переживание эмоционального дискомфорта*, связанного с ожиданием неблагоприятия [178]. В связи с этим мы можем утверждать, что у испытуемых экспериментальной группы повысилось переживание состояния эмоционального комфорта в общем контексте актуальной тренировочно-подготовительной деятельности и потенциальной деятельности соревновательной.

А если еще к указанным признакам тревожности добавить еще и признак *защиты Я-концепции* [см. 253], как на это указывает А.М. Прихожан [179], то у нас появляется возможность отметить еще один аспект во влиянии работы по программе формирующего эксперимента – усиление у испытуемых экспериментальной группы их *Я-концепции* как единоборца.

Обратившись к таким признакам состояния тревожности, как ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, угрозы самоуважению и престижу [256], мы можем к указанным выше пояснениям добавить еще суждение о том, что именно содержание и процедура формирующего эксперимента повлияли на повышение самооценки и самоуважения испытуемых как потенциальных участников соревновательной деятельности.

Из сказанного следует, что признак соревновательной личностной тревожности может служить системным показателем предстартового эмоционального состояния спортсмена, содержащим такие параметры, как

самооценка, переживание эмоционального комфорта/дискомфорта, защиты Я-концепции, самоуважения.

В психологической коррекции этого состояния мы должны особо отметить значение *превентивного* аспекта, заключающегося в формировании *апперцептивной базы* спортивной деятельности с помощью соответствующей программы опосредованной психологической подготовки, в которой спортсмен получает возможность не только переживать те или иные состояния, но и рефлексировать их. Если превентивный аспект содержится непосредственно в самой программе психологической подготовки, то *оперативный* аспект можно рассматривать как момент *актуализации* прошлого (апперцептивного) опыта с помощью соответствующих формул (приказ, самоприказ).

Статистическая проверка значимых различий на достоверность при помощи t-критерия Стьюдента подтвердила представительность табличных данных, и выявила достаточно большое количество значимых различий, которые были получены по показателю соревновательной личной тревожности $p \leq 0.01$.

3.1.6. Предстартовые эмоциональные состояния единоборцев. Рассматривая состояние боевой готовности как искомое предстартовое эмоциональное состояние спортсмена-единоборца, в формирующем эксперименте мы стремились создать психологические предпосылки для формирования у испытуемых квази-переживания этого состояния. К этим предпосылкам мы относим:

а) корректирующие методики блока А (гетеротренинг, нервно-мышечное расслабление, аутоотренинг), направленные на убеждение и рациональное внушение в отношении перспектив спортивного роста с помощью предлагаемых нами методик психокорректирующего воздействия в том числе и групповых сеансов аутоотренинга и нервно-мышечного расслабления;

б) корректирующие методики блока Б (идеомоторная, гипно-идеомоторной тренировки, сенсбилизация), цель которых состояла в повышении психоэмоциональной устойчивости спортсменов-единоборцев по отношению к стрессорам в соревновательной деятельности и их технического мастерства с помощью внушаемых различных ситуаций, возникающих в ходе соревновательных поединков;

в) корректирующие методики блока В (программирование и самопрограммирование на успех в спортивной деятельности), предназначенные для создания условий для повторного переживания спортсменом наиболее удачных моменты его выступлений в соревнованиях, моменты, которые сопровождались словесными формулами самовнушения, создающими установку на успех;

г) корректирующие методики блока Г (методики активизации и торможения больших полушарий головного мозга, вхождения в состояние боевой готовности, якорный метод гипнотического воздействия), смысл которых заключался в формировании состояния общей релаксации с помощью сосредоточения внимания испытуемых на телесных ощущениях, комплекса дыхательных упражнений, проговаривания составленных психологических установок;

д) корректирующие методики блока Д (методики формирования идеального «Я» единоборца, генерации игровой агрессии), преследующие цель создания у испытуемых яркого представления об устойчивом эмоциональном состоянии боевой готовности, а также о личностных качествах спортсменов, необходимых для повышения уровня достижений в единоборствах.

Если рассматривать понятие боевой готовности в контексте таких признаков, входящих в его содержание, как сильная рабочая доминанта, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, наличие плана поединка на фоне оптимального ощущение своих физических качеств, оптимальный уровень агрессивности, психологический настрой на результат,

то повышение соответствующего комплексного показателя у испытуемых после проведения формирующего эксперимента следует рассматривать и как повышение значимости указанных признаков как составляющих в общем конструкте «состояние боевой готовности». Иначе говоря, повышение показателя боевой готовности одновременно указывает на повышение и рабочей доминанты, и оптимального эмоционального возбуждения, и психологического настроя на результат и т.д.

Если сопоставить данные, полученные с помощью методики «Диагностика предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев» до и после формирующего эксперимента, то показатель состояния боевой готовности увеличился в бросковых видах на 17% (22.38 – 50.42 балла), у представителей ударных видов на 17% (24.31 – 51.66 балла), и в смешанных видах на 9% (34.97 – 48.93 балла) (см. табл. 3.10, рис. 3.6).

Таблица 3.10

Изменения в показателях предстартовых состояний после проведения формирующего эксперимента

Состояние	По видам единоборств								
	бросковые			ударные			смешанные		
	до	после	%	до	после	%	до	после	%
БГ	22,38	50,42	17,3	24,31	51,66	16,8	34,97	48,93	8,64
Л	-7,25	-62,60	-20,7	-22,72	-57,59	-13,0	-22,00	-58,27	-14,0
А	-22,83	-35,27	-12,9	-14,44	-27,99	-14	-25,03	-30,07	-5,25

Примечание: БГ – боевая готовность, Л – предстартовая лихорадка, А – предстартовая апатия.

Числовые значения со знаком «←» в таблицах 3.10 и 3.11 наглядно демонстрируют положительные изменения в процентном соотношении после проведения формирующего эксперимента, выражающиеся в понижении

уровня негативных предстартовых эмоциональных состояний – лихорадки и апатии.

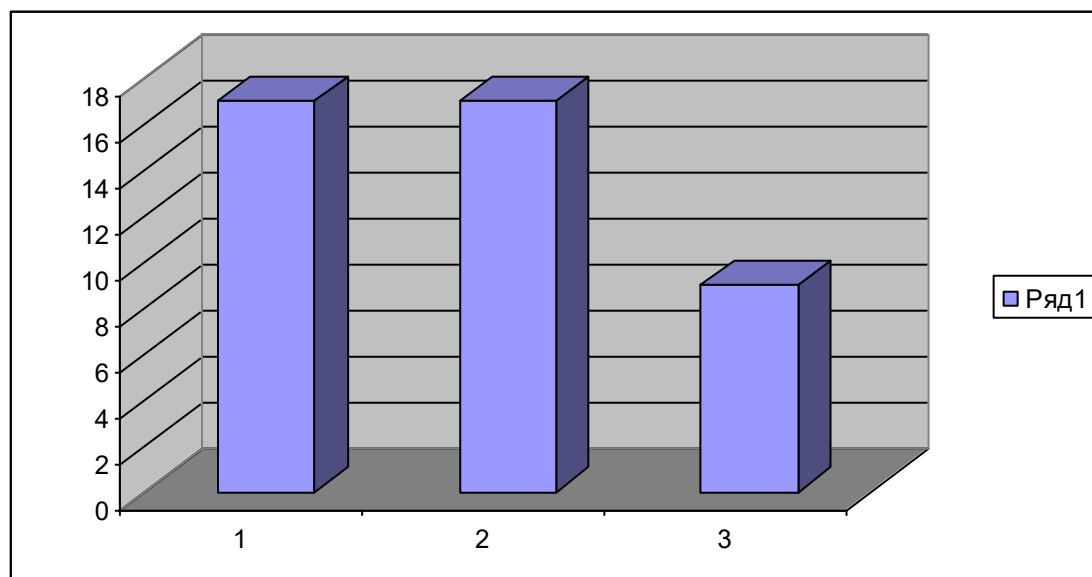


Рис. 3.6. Сопоставительные данные об увеличении показателей боевой готовности у представителей бросковых (1), ударных (2) и смешанных (3) видов спортивных единоборств.

Если к указанным выше признакам в понятии боевой готовности добавить еще и такие признаки, как самоуверенность [78], программирование будущей деятельности [14], способность к адекватному поведению в быстромменяющейся ситуации [48], надежность саморегуляции в условиях высокого психического напряжения [9], то мы получаем достаточно полный список характеристик для описания изменений, произошедших у испытуемых экспериментальной группы за время формирующего эксперимента.

Показатели предстартовой лихорадки уменьшились у представителей бросковых видов единоборств на 21% (-7.50 – -62.60 балла), у представителей ударных видов на 13% (-22.72 – -57.69 балла), у представителей смешанных видов спортивных единоборств на 14% (-22.00 – -58.27 балла) (см. табл. 3.10, рис. 3.7).

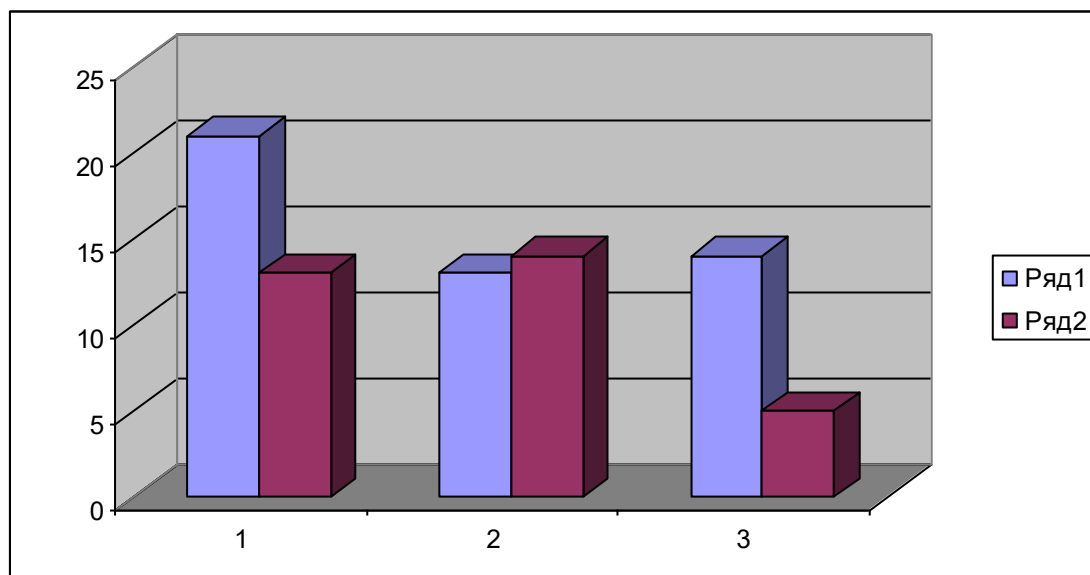


Рис. 3.7. Сопоставительные данные об уменьшении показателей предстартовой лихорадки (ряд 1) и предстартовой апатии (ряд 2) у представителей бросковых (1), ударных (2) и смешанных (3) видов спортивных единоборств.

Используя такие признаки, составляющие содержание понятия «предстартовая лихорадка», как неустойчивость переживаний, снижение самокритичности, способности к расслаблению, суетливость, торопливость в поведении [90], мы можем указать на то, что под влиянием формирующего эксперимента переживания испытуемых спортсменов стали более устойчивыми, повысилась их самокритичность, адекватность поведения.

У испытуемых установлен также факт снижения показателей предстартовой апатии, характеризующейся такими признаками, как смена возбуждения торможением, снижение быстроты движений, их координации, ослабление внимания, памяти, восприятия, волевых процессов, неуверенность в своих силах, страх перед соперником, малая помехоустойчивость [90].

Так, у представителей бросковых видов это показатель снизился на 13% (-22.83 – -35.27 балла), у представителей ударных видов – на 14% (-

14.44 – -27.99 балла), и у представителей смешанных видов – на 5% (- 25.03 – - 30.07 балла) (см. табл. 3.10, рис. 3.7).

На основании изложенного мы можем констатировать увеличение показателя боевой готовности и снижение показателя предстартовой лихорадки у представителей всех видов спортивных единоборств, что можно расценивать не только лишь как следствие превентивных психокоррекционных воздействий по описанной выше программе, но и как результат, приближающийся к искомому психическому состоянию, обеспечивающему ровное и устойчивое состояние духа единоборца как исходного условия, обеспечивающего успешное выполнение усвоенных на тренировках комбинаций действий и тактических приемов.

Таблица 3.11

Значения t-критерия Стьюдента при определении достоверности различий между показателями предстартовых состояний

Показатели	Сравнительные выборки (n)		
	Б _{max} n = 30 Б _{min} n = 25	У _{max} n = 13 У _{min} n = 9	С _{max} n = 37 С _{min} n = 24
БГ	-748**	-3,627**	-4,347*
Л	195**	3,577**	2,813*
А	1,141*	1,866*	2,421*

Примечания: ** $p \leq 0.01$; * $p \leq 0.05$.

Проведенная статистическая обработка эмпирических данных указывает на существующие значимые различия между профилями Б_{max} и Б_{min}, а также между профилями У_{max} и У_{min} по показателям БГ (боевая готовность) и Л (предстартовая лихорадка) ($p \leq 0.01$), а по показателю А (предстартовая апатия) между С_{max} и С_{min} выявлены значимые различия по всем показателям предстартового эмоционального состояния ($p \leq 0.05$).

Применение методики «Диагностика предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев» в контрольной группе, к которой принадлежали спортсмены, занимающиеся бросковыми, ударными и смешанными видами спортивных единоборств, дало возможность получить данные по первому и второму срезам, совпадающих со временем начала и окончания формирующего эксперимента в экспериментальной группе.

Показатель состояния боевой готовности изменился у представителей бросковых видов спорта на 0.93% (27.30 – 28.80 балла), на 0.15% (5.75 – 6.00 балла) у представителей ударных видов, и на 2.02% у представителей смешанных видов спортивных единоборств (26.45 – 29.79 балла) (см. табл. 3.12)

Таблица 3.12

Сравнительные данные показателей предстартовых состояний по результатам первого и второго срезов в контрольной группе

Показатели	По видам единоборств								
	бросковые			ударные			смешанные		
	до	после	%	до	после	%	до	после	%
БГ	27,3	28,8	0,93	5,75	6	0,15	26,45	29,79	2,02
Л	23,27	29,38	2,28	-11	-12,25	-0,47	6,6	5,73	-0,32
А	-0,33	-0,33	0	-18,5	-18,2	01	-8	-6,81	-1,23

Сопоставительные данные об изменении показателей боевой готовности в экспериментальной группе (ЭГ) и контрольной группе (КГ) у представителей бросковых, ударных и смешанных видов единоборств (см. рис. 3.8) достаточно очевидно указывают на то, что для достижения у спортсменов состояния боевой готовности кроме непосредственного тренировочного процесса, направленного на развитие соответствующих физических кондиций и овладение тактико-техническими приемами,

необходима соответствующая психологическая подготовка с использованием обоснованного комплекса разноплановых мероприятий.

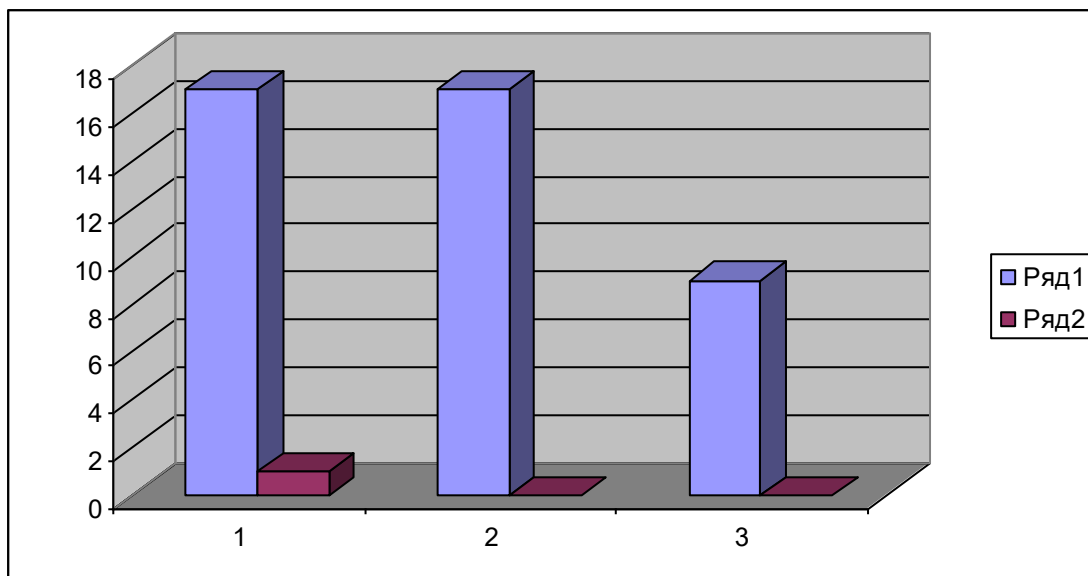


Рис. 3.8. Сопоставительные данные об увеличении показателей боевой готовности в ЭГ (ряд 1) и КГ (ряд 2) у представителей бросковых (1), ударных (2) и смешанных (3) видов спортивных единоборств.

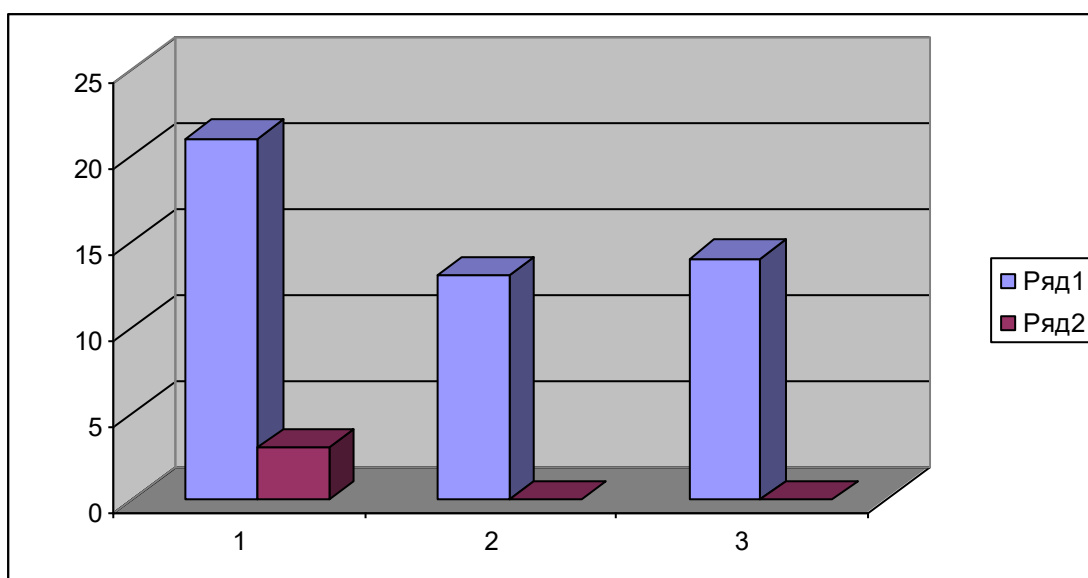


Рис. 3.9. Сопоставительные данные об уменьшении показателей предстартовой лихорадки в ЭГ (ряд 1) и КГ (ряд 2) у представителей бросковых (1), ударных (2) и смешанных (3) видов спортивных единоборств.

По сравнению с первым срезом показатель предстартовой лихорадки у представителей бросковых видов во втором срезе увеличился на 2.28% (23.27 – 29.38 баллов), у представителей ударных видов единоборств он уменьшился на 0.47% (11 – 12.25 балла) и у представителей смешанных видов – на 0.32% (6.6 – 5.73 балла) (см. рис. 3.9).

Сопоставление результатов первого и второго срезов в отношении показателя предстартовой апатии не показало практически никаких изменений (см. табл. 3.12, рис. 3.10).

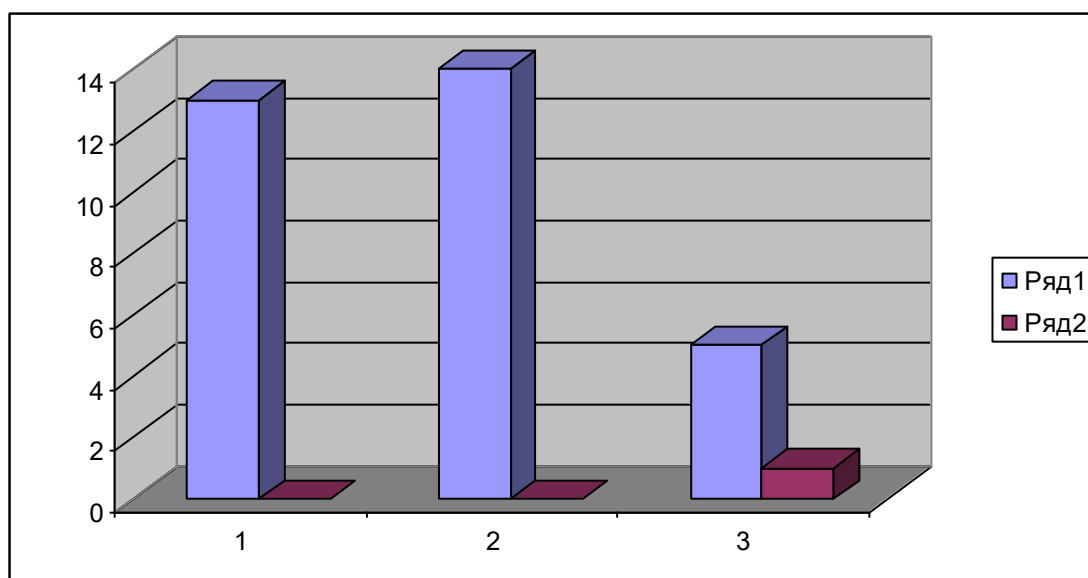


Рис. 3.10. Сопоставительные данные об уменьшении показателей предстартовой апатии в ЭГ (ряд 1) и КГ (ряд 2) у представителей бросковых (1), ударных (2) и смешанных (3) видов спортивных единоборств.

Проверка указанных различий, экспериментальной и контрольной групп, на достоверность с помощью t-критерия Стьюдента подтвердила статистически достоверность различий между профилями по всем показателям предстартовых эмоциональных состояний БГ (боевая готовность), Л (лихорадка) и А (апатия) $p \leq 0.05$.

Рассматривая понятие «состояние боевой готовности» в плане воспроизведения в нем признаков, являющихся по сути дела не только субъективной самооценочной предпосылкой победы (уверенность в победе), но и ее имплицитной характеристикой как потенциального события, мы должны особо оговорить два принципиально важных момента. Первый момент касается выяснения условий, при котором это состояние возникает, а второй – психологических детерминант этого возникновения.

На первый вопрос мы можем ответить, сославшись на диалектический закон перехода количества в качество [249, с. 488], согласно которому накопление количества отдельных воздействий (взаимодействий) в тренировочном процессе приводит к возникновению нового качества, являющегося адекватного по содержанию воздействия, в котором, однако, присутствуют индивидуальные особенности, влияющие на интерпретацию и переживание воздействий. В данном случае мы имеем дело со стохастическим характером развития, в котором искомый результат не создается преднамеренно, согласно изначально заданным параметрам, а возникает как следствие спонтанно сложившихся объективных и субъективных обстоятельств.

Ответ на второй вопрос, смысл которого предполагает выяснение собственно психологических причин, приводящих к возникновению состояния боевой готовности, требует обращения к содержанию понятий «развитие» и «формирование».

Если взять за основу понятие развития, содержащего такой основной признак, как самодетерминация самим развивающимся объектом [195], то мы должны не только признать значимость и ведущую роль тренировочной деятельности, организованную в соответствии с существующими методическими руководствами, но и согласиться с тем, что сам процесс скрыт от исследователя за формулировками инструкций и требований методических предписаний и требований тренера.

Если же обратиться к понятию «формирование», содержанию которого выделяют в качестве ведущих признаки *целенаправленности* и *организованности* овладения субъектом теми или иными обстоятельствами, необходимыми для достижения успеха в той или иной сфере деятельности, то, естественно, мы должны отдать предпочтение этому понятию при решении вопроса о сущности психокоррекционной работы, объектом которой являются предстартовые эмоциональные состояния у спортсменов-единоборцев.

Наши данные (см. табл. 3.12) показывают, что ожидание спонтанного развития состояния боевой готовности у спортсменов в процессе тренировочной деятельности без целенаправленного использования специальных способов и приемов не является оправданным, так как этот процесс оказывается в данном случае зависящим от многих «внутренних условий», через которые преломляются «внешние воздействия» (С.Л.Рубинштейн).

Если принять во внимание необходимость психологической коррекции предстартового эмоционального состояния у единоборца непосредственно перед выступлением, то, как мы считаем, регуляция (саморегуляция) может осуществляться с обязательным привлечением уже сложившихся психологических механизмов, к которым, в частности, относятся модель значимых условий деятельности, программа исполнительских действий, решение о необходимости и характере коррекционных действий [188, с. 352], по принципу *актуализации* как действия, направленного на приспособление к условиям данной ситуации. В данном случае мы снова имеем дело с весьма большим разбросом участвующих имплицитных механизмов, по своему генезу больше воспроизводящих особенности индивидуального развития и опыта, чем диалектику самого предстартового состояния «боевая готовность».

В данном случае гораздо более эффективным является предвосхищение того момента, когда появится необходимость в намеренной коррекции

предстартового состояния с целью его приближения к параметрам боевой готовности. Это «предвосхищение» строилось в формирующем эксперименте в виде комплекса корректирующих методик, с помощью которых спортсменам не только практически указывалось на соответствующие моменты в их внутреннем мире, связанных с их спортивной деятельностью, но и на их значимость для достижения успеха в этой деятельности.

3.2. Произошедшие изменения в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности

В разработке проблематики психокоррекции предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов-единоборцев и создании теоретической модели состояния боевой готовности мы исходили, во-первых, из объективных требований того или иного вида спортивных единоборств. По нашему мнению, состояние боевой готовности в бросковых видах единоборств, основанных на плотном контакте с телом противника, захватах тела и конечностей, основывается на соответствующей самооценке спортсмена, восходящей к практике тренировочных и спарринговых поединков, в которых присутствует не только переживание собственной результативности в них, но и уверенность в своей потенциальной результативности, предполагающей соответствующие силовые и динамические качества, обеспечивающие указанный «плотный контакт». Ударные виды единоборств предполагают высокую скорость и динамичность атакующих и защитных движений, переживание которых спортсменом создает соответствующий образ своей успешности, и отношение к нему как к основе суждения о степени своей боевой готовности.

Во-вторых, разработка проблематики предстартовых эмоциональных состояний предполагала не только постулирование состояния боевой готовности как искомого состояния. В этом плане необходимо было не только аргументировать присутствие в нем тех или иных компонентов, но и

предложить соответствующую методику для оценки степени их выраженности.

Для диагностики исследуемых структурных компонентов нами была разработана психодиагностическая методика диагностики структурных компонентов предстартового эмоционального состояния спортсмена-единоборца.

В таблице 3.13 представлена сравнительная характеристика, до и после формирующего эксперимента, результатов исследования двух групп (ЭГ – экспериментальная группа и КГ – контрольная группа) по методике диагностики структурных компонентов предстартового эмоционального состояния спортсмена-единоборца.

Таблица 3.13

Сравнительная характеристика результатов исследования

группа	Показатели структурных компонентов предстартового эмоционального состояния									
	АК		МК		ФК		ВК		МотК	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
ЭГ	2,19	5,43	6,86	10,02	12,97	17,37	7,37	10,71	4,02	6,95
КГ	3,65	3,39	7,83	7,65	12,44	13,81	7,54	6,83	4,21	3,35

Примечание: АК (агрессивный компонент), МК (мыслительный компонент), ФК (физический компонент), ВК (волевой компонент), МотК (мотивационный компонент).

В методике диагностики структурных компонентов предстартового эмоционального состояния оценка степени выраженности структурных компонентов у тестируемых спортсменов проводится на основании подсчета общего количества баллов, которые, в зависимости от индивидуальных показателей, могут быть как со знаком «+», так и со знаком «-».

Числовые значения со знаком «-» в таблице 3.13 наглядно демонстрируют положительные изменения в процентном соотношении после

проведения формирующего эксперимента в экспериментальной группе, выражающиеся в повышении уровня структурных компонентов, соответствующих предстартовому состоянию боевой готовности. В то же время можем констатировать незначительное понижение уровня структурных компонентов, соответствующих предстартовому состоянию боевой готовности в контрольной группе.

Из таблицы 3.13 видно, что показатель по каждому компоненту, который был нами выделен в составе состояния боевой готовности, увеличился по отношению к показателю перед началом проведения формирующего эксперимента. Так, показатель *агрессивного* компонента увеличился с 2.19 балла до 5.43 балла, *мыслительного* компонента – с 6.86 до 10.02 балла, *физического* компонента – с 12.97 до 17.37 балла, *волевого* компонента – с 7.37 до 10.71 балла, и показатель *мотивационного* компонента увеличился с 4.02 до 6.95 баллов (см. рис. 3.11).

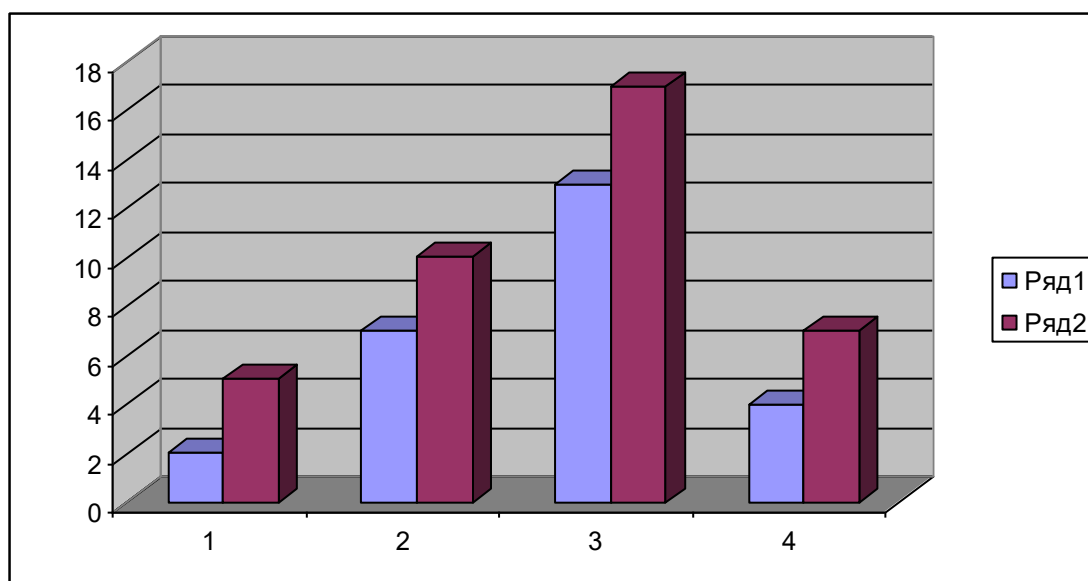


Рис. 3.11. Сопоставление показателей агрессивного компонента (1), мыслительного компонента (2), физического компонента (3), волевого компонента (4), мотивационного компонента (5) в структурных компонентах предстартового эмоционального состояния спортсмена-единоборца до формирующего эксперимента (ряд 1) и после его окончания (ряд 2) (экспериментальная группа).

Полученные результаты первого (до формирующего эксперимента) и второго срезов (после формирующего эксперимента) указывают на то, что среди компонентов предстартового состояния боевой готовности *физический* компонент является ведущим, что, в принципе, и не удивительно, так как при всех прочих равных условиях в спорте «побеждает сильнейший».

Следует отметить почти одинаковое увеличение показателей у агрессивного (2 – 5), мыслительного (7 – 10), физического (13 – 17), волевого (7 – 11), мотивационного компонента (4 – 7) по отношению к исходному в первом срезе (см. рис. 3.11).

Согласно таблице 3.13, показатели по агрессивному (3.65 – 3.39), мыслительному (7.83 – 7.65), волевому (7.54 – 6.83), мотивационному (4.21 – 3.35) компонентам в обоих срезах оказались практически без изменений. Показатель по физическому компоненту увеличился с 12.44 до 13.81 (см. рис. 3.12).

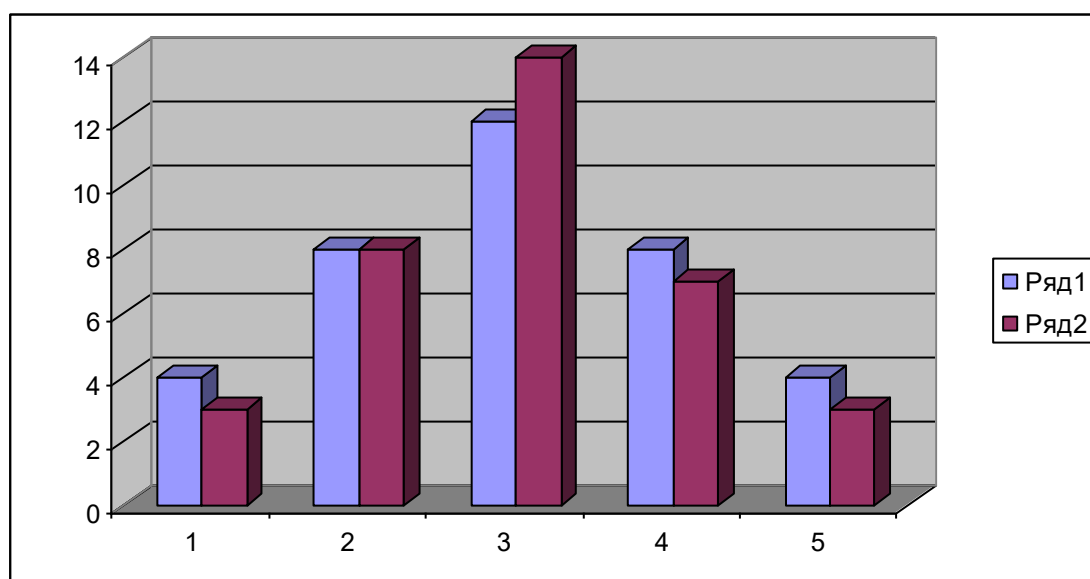


Рис. 3.12. Сопоставление показателей агрессивного компонента (1), мыслительного компонента (2), физического компонента (3), волевого компонента (4), мотивационного компонента (5) в структурных компонентах предстартового эмоционального состояния спортсмена-единоборца до формирующего эксперимента (ряд 1) и после его окончания (ряд 2) (контрольная группа).

Сопоставляя результаты первого среза в экспериментальной и контрольной группах, полученные с помощью методики диагностики структурных компонентов предстартового эмоционального состояния спортсмена-единоборца, мы имеем возможность отметить незначительные различия в показателях агрессивного (2.19 – 3.65), мыслительного (6.86 – 7.83), физического (12.97 – 12.44), волевого (7.37 – 7.54) и мотивационного компонентов (4.02 – 4.21) (см. рис. 3.13).

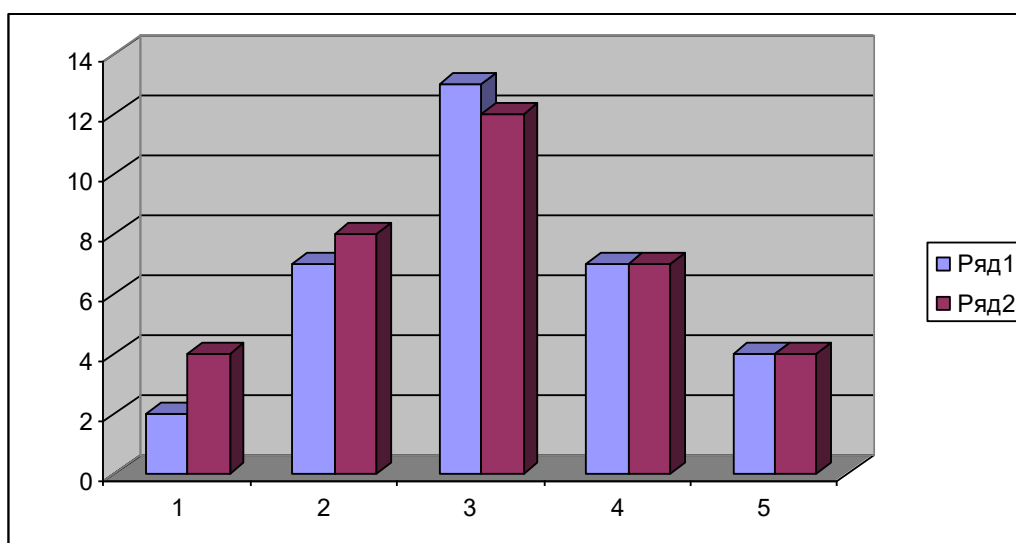


Рис. 3.13. Сопоставление показателей агрессивного (1), мыслительного (2), физического (3), волевого (4), мотивационного компонентов (5) в структуре предстартового эмоционального состояния единоборцев до формирующего эксперимента у испытуемых экспериментальной (ряд 1) и контрольной группы (ряд 2).

Приведенные данные свидетельствуют о положительном влиянии формирующего эксперимента на предстартовое состояние боевой готовности. Поскольку в содержание программы формирующего эксперимента входили задания, связанные с внушающими воздействиями в отношении: а) перспектив спортивного роста; б) повторяющихся переживаний соревновательных успехов; в) создания установки на успех; г) телесных ощущений; д) ярких представлений об устойчивом эмоциональном состоянии боевой готовности, постольку мы можем заключить не только о

положительном влиянии формирующего эксперимента в целом, но и о значении каждого ее элемента, в частности. На основании изложенного приходим к выводу о том, что состояние боевой готовности в первую очередь является следствием овладения единоборцем спортивным мастерством в плане *физической, тактико-технической* подготовки, о значимости которой свидетельствуют, в частности, данные, представленные в табл. 3.13 и на рис. 3.11, 3.12, 3.13, 3.14.

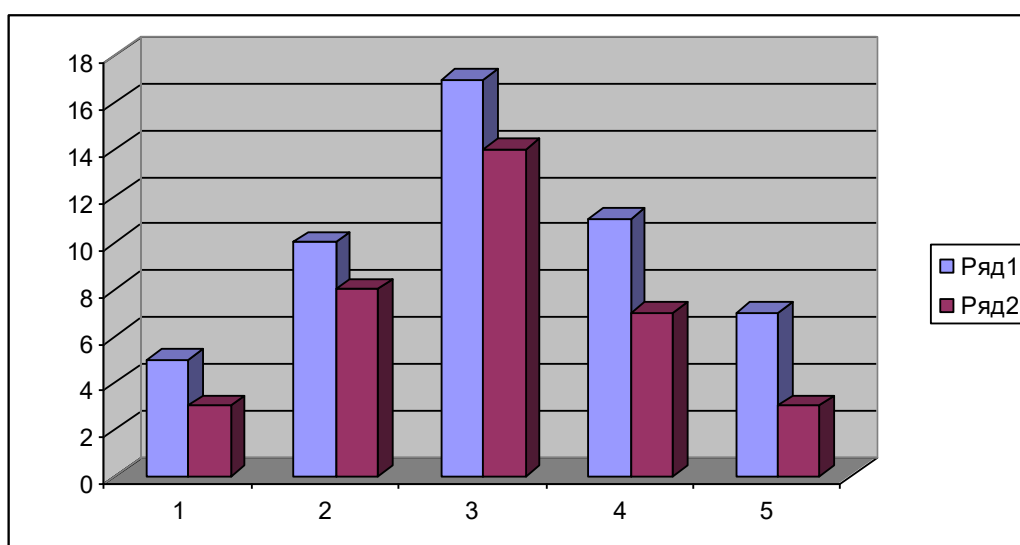


Рис. 3.14. Сопоставление показателей агрессивного (1), мыслительного (2), физического (3), волевого (4), мотивационного компонентов (5) в структуре предстартового эмоционального состояния единоборцев после формирующего эксперимента у испытуемых экспериментальной (ряд 1) и контрольной группы (ряд 2).

В табл. 3.14. приведены результаты статистической проверки различий структурных компонентах боевой готовности в экспериментальной (ЭГ) и контрольной группах (КГ) до и после формирующего эксперимента.

Таблица 3.14

**Значения t-критерия Стьюдента при определении
достоверности различий в структурных компонентах боевой готовности**

Группы	Показатели				
	АК	МК	ФК	ВК	МотК
ЭГ до	6,325**	4,811**	5,013**	11,000**	2,331**
ЭГ после	10,085**	14,284**	13,777**	12,615**	13,612**
КГ до	7,795**	6,394**	10,922**	7,168**	4,846**
КГ после	14,055**	2,902**	15,549**	13,007**	15,871**

Примечание: ** $p \leq 0.01$; * $p \leq 0.05$.

В виду того, что в формирующем эксперименте были представлены упражнения, связанные с переживанием будущих успехов и перспектив в спортивной карьере («завтрашняя радость» А.С.Макаренко), можно полагать, что для формирования состояния боевой готовности определенное значение имеет мотив *самоутверждения* через перспективу спортивного роста.

Если принять во внимание содержание упражнений, связанных с преднамеренной ориентацией внимания испытуемых на переживания, связанные с состояниями их физического и «эмоционального» «Я», в первую очередь, с переживанием состояния готовности к поединку, то, естественно, необходимо указать на явления образного плана в целостном конструкте «состояние боевой готовности».

Таким образом, предстартовое состояние боевой готовности является частным случаем общего состояния боевой готовности, которое развивается во время тренировочно-подготовительной деятельности в соответствии с логикой того или иного вида спортивного единоборства. Его развитие может быть более успешным при условии использования комплекса упражнений, организованных по принципу формирования (воздействия). Формирующие

воздействия должны быть адресованы таким психологическим конструктам, как личностное и спортивное (спортивно-личностное, личностно-спортивное) самоутверждение, образам физического и духовного «Я».

3.3. Результаты формирующего эксперимента в самооценках испытуемых

Результаты формирующего эксперимента были нами проанализированы с точки зрения их субъективного восприятия самими испытуемыми. Исходными теоретическими концептами анализа были понятия самооценки и саморегуляции. Мы стремились выяснить факт осознания испытуемыми изменений, произошедших с ними в формирующем эксперименте.

Исходя из того, что понятие самооценки выступает в психологической теории как: а) элемент самосознания; б) компонент Я-концепции, в) процесс самооценивания [28, с. 485 – 486], мы полагали, что данные, полученные с помощью нашей методики для оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности, уже сами по себе могут служить основанием для суждения о принадлежности конструкта «состояние боевой готовности» к контекстам самосознания.

В этом плане вполне уместно утверждать, что хотя конструкт «состояние боевой готовности» и относится к категории состояния, все же так и содержит в себе и признаки более высокого порядка, соотносящиеся с явлениями личностного уровня (личностные смыслы, ценности) [28, с. 485]. Это означает, что искомое состояние боевой готовности рассматривается спортсменом как ценность, инструментальное значение которой заключается в достижении победы в соревновательных поединках.

Если рассматривать самооценку изменений с точки зрения накопления собственного опыта и ее зависимости от оценки окружающих [186, с. 332], то

вполне очевидно, что увеличение ее показателей после окончания формирующего эксперимента косвенно указывают на их присутствие в полученных результатах (см. табл. 3.15).

Таблица 3.15

Сравнительная характеристика показателей самооценки и оценки о произошедших изменениях

Показатели	По видам единоборств								
	бросковые			ударные			смешанные		
	до	после	%	до	после	%	до	после	%
Самоценка	7.0	12.5	13.7	5.6	10.7	12.2	6.9	11.6	11.7
Оценка	4.6	10.9	13.7	3.9	7.1	10.5	4.9	10.1	14.6

По нашему мнению, изменение величин самооценки испытуемых в отношении собственной подготовленности в том или ином виде спортивных единоборств отражает факт осознания ими этих изменений. Этот факт можно объяснить, сославшись на присутствие в этом процессе явлений саморегуляции, основывающихся на сравнении фактического с моделью желаемого. Если говорить о состоянии боевой готовности, то именно наличие представления о нем было для испытуемых отправной точкой в суждении о наступивших изменениях в этом состоянии.

Сославшись на такие признаки в понятии «управление», которое, как мы считаем, является близким по смыслу к понятию «регуляция» и, следовательно, к понятию «саморегуляция», как: а) подготовка и принятие решения; б) организация выполнения; в) контроль; г) подведение итогов, мы получаем возможность указать на существование определенной процессуальной последовательности в развитии того или иного саморегулятивного новообразования (в нашем случае, состояния боевой готовности).

В целом, полученные данные указывают на повышение самооценки на 14% у представителей бросковых видов спортивных единоборств (7.00 – 12.50 балла), на 12% у представителей ударных видов (5.64 – 10.70 балла), на 12% у представителей смешанных видов единоборств (6.89 – 11.57 балла) (см. рис. 3.15).

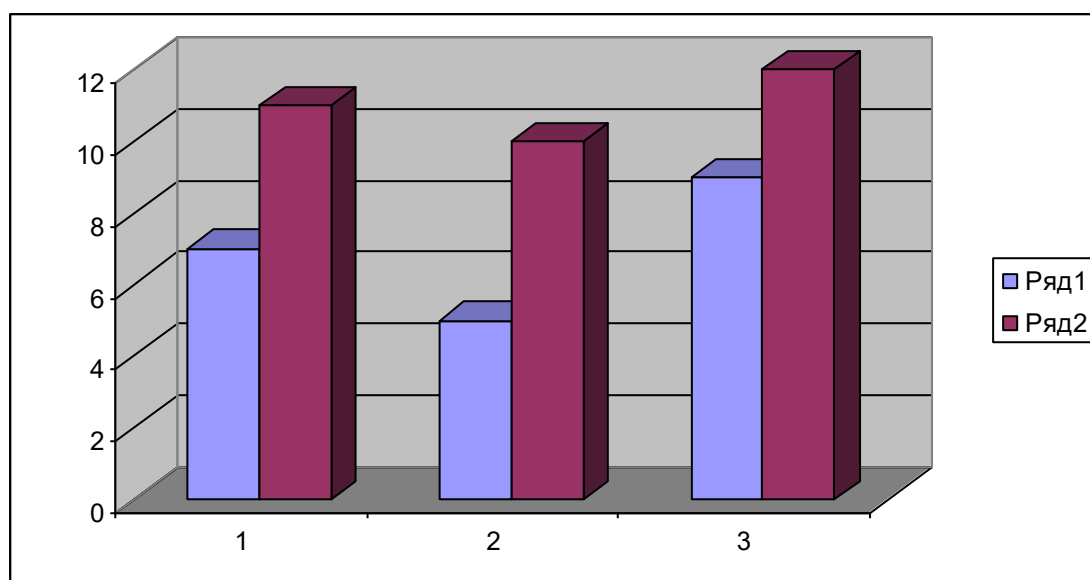


Рис. 3.15. Сопоставление величин самооценки представителями бросковых (1), ударных (2) и смешанных (3) видов спортивных единоборств до формирующего эксперимента (ряд 1) и после его завершения (ряд 2).

Использование в формирующем эксперименте корректирующих воздействий, адресованных таким конструктам, как личностное и спортивное самоутверждение, образы физического и духовного «Я» и т.д. можно рассматривать как средство управления процессами, участвующим в выработке устойчивого (долговременного) состояния боевой готовности.

Сказанное означает что повышение показателя состояния боевой готовности является результатом обобщения условий заданий по программе формирующего эксперимента, и превращения этих обобщений в элемент индивидуального спортивного опыта, который, будучи перенесен на условия реальной ситуации спортивного поединка, выступает не только в виде

некоторой целостной системы саморегуляции, но и как объект оценивания со стороны тренера с точки зрения ее эффективности (см. рис. 3.16).

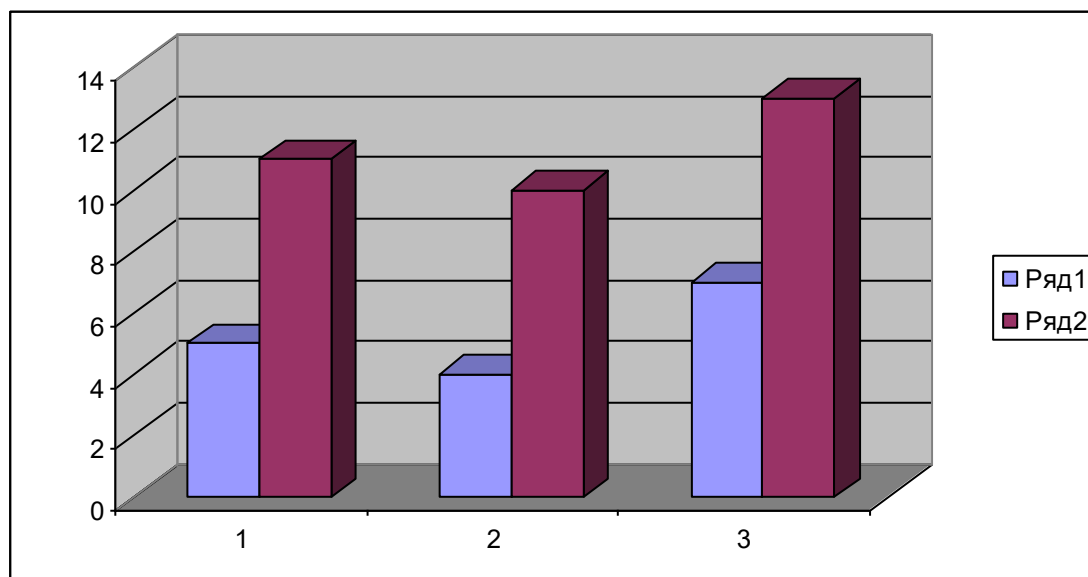


Рис. 3.16. Сопоставление величин оценки представителей бросковых (1), ударных (2) и смешанных (3) видов спортивных единоборств до формирующего эксперимента (ряд 1) и после его завершения (ряд 2).

Если сопоставить показатели оценки, полученных с помощью нашей методики до и после проведения формирующего эксперимента, то мы должны отметить увеличение показателя оценки в отношении представителей бросковых видов на 14% (4.64 – 10.92 балла), на 11% у представителей ударных видов (3.90 – 7.11 балла), и на 15% у представителей смешанных видов (4.87 – 10.07 балла) (см. рис.3.16).

Отмечая факт возрастания величин самооценок у спортсменов и оценок у тренеров, мы тем не менее должны сделать следующую оговорку. Если в первом случае (спортсмены) мы имеем дело с процессами саморегуляции, то во втором – с процессами регуляции. Элементами процесса саморегуляции являются: а) принятая цель активности; б) модель значимых условий деятельности; в) программа собственных действий; г) система критериев успешности; д) информация о достигнутых результатах; е) оценка

соответствия результатов критериям успеха; ж) решения о необходимости коррекции [188, с. 352].

Если рассматривать содержание понятия «регуляция» по аналогии с понятием «саморегуляция», то действия тренера, которые в нашем случае регламентировались нашей программой коррекционных воздействий, уже с самого начала выполнялись по типу воздействия, предполагающего определенную степень подчинения спортсмена тренеру. После окончания формирующего эксперимента объектом оценивания, заметим, было не «качество подчинения», а общее впечатление о степени подготовленности единоборца как некотором синтетическом качестве, достигнутом (достигаемом) в процессе тренировочно-подготовительной деятельности, частью которого был формирующий эксперимент.

Сказанное дает нам возможность трактовать изменения в состоянии боевой готовности у спортсменов-единоборцев как результат развития, в основе которого лежит идея разрешения диалектических противоречий. Считая процессы регуляции и саморегуляции тождественными по своей структуре, и усматривая их различия в объекте приложения регулятивных усилий, мы приходим к выводу о существовании следующих функциональных систем [14] в качестве основного механизма развития: а) заданная цель активности (тренер) – принятая цель активности (спортсмен); б) предложенная модель активности (тренер) – осуществление активности по предложенной модели (спортсмен); в) программа действий спортсмена (тренер) – программа собственных действий (спортсмен); г) система критериев успешности (тренер) – синтетический образ успешности (спортсмен); д) информация о достигнутых результатах спортсмена (тренер) – переживание достигнутых результатах в контексте личностного и спортивного роста (спортсмен); е) оценка успеха (тренер) – самооценка успеха (спортсмен); ж) коррекция (тренер) – самокоррекция (спортсмен).

3.4. Особенности психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний в спортивных единоборствах

Проведенный формирующий эксперимент, рассмотрение и интерпретация его результатов в разрезе основной идеи нашего исследования, заключающейся в тезисе о том, что коррекция предстартовых эмоциональных состояний (коррекции непосредственно перед выступлением) предполагает соответствующую предварительную психологическую подготовку на протяжении всего тренировочно-подготовительного процесса, показал достаточную эффективность предложенной программы. Эта эффективность является следствием целенаправленного систематического комплексного влияния управляющих воздействий, представленных в действиях тренеров, соответствующих предложенной нами программе.

При разработке психокоррекционной программы мы опирались на соответствующий теоретический концепт, согласно которому понятие «предстартовое эмоциональное состояние» содержит в себе признаки понятий «психическое состояние», «эмоциональное состояние», «предстартовое эмоциональное состояние».

Понятие «психическое состояние» содержит такие признаки, как физиологические, поведенческие признаки, признаки отношений, потребностей, целей, адаптивности. Понятие «эмоциональное состояние» описывается с помощью признаков субъективная значимость, оценочность, ориентировочность, физиологичность, психологичность. Понятие «предстартовое эмоциональное состояние» включает в себя признаки субъективной значимости соревновательной борьбы, оценочности по отношению к соревновательной борьбе, к себе, к сопернику.

Предстартовые эмоциональные состояния проявляются в состояниях *боевой готовности* (сильная рабочая доминанта, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, наличие плана поединка на фоне

оптимального ощущения своих физических качеств, оптимальный уровень агрессивности, психологической настрой на результат), *предстартовой лихорадки* (неустойчивость переживаний, снижение самокритичности, способности к расслаблению, суетливость, торопливость в поведении), *предстартовой апатии* (смена возбуждения торможением, снижение быстроты движений, их координации, ослабление внимания, памяти, восприятия, волевых процессов, неуверенность в своих силах, страх перед соперником, малая помехоустойчивость).

Рассматривая предстартовые эмоциональные состояния с точки зрения их системного характера, мы должны признать корректирующими все моменты активности (поведение, деятельность, общение) в силу присутствия в них явлений *саморегуляции*, содержащей такие признаки, как принятая цель, модель значимых условий, программа действий, критерии успешности, обратная связь, коррекция.

Согласно нашей теоретической концепции, психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний, являясь также системным процессуальным образованием, должна основываться на общем и специальном (спортивном) *опыте* единоборца, приобретенного им в ходе тренировочно-подготовительного процесса, который осуществляется при участии и присутствии лиц непосредственного социального окружения (семья, спортивная команда, тренеры), осуществляющих то или иное воздействия на личность спортсмена.

Из сказанного следует, что психологическая коррекция в ее «чистом виде» как воздействие на спортсмена непосредственно перед началом соревнований или перед началом поединка представляет собой суггестивное воздействие, императив которого направлен на внушение единоборцу *образа* переживаемого «оптимального эмоционального возбуждения». Но поскольку психический образ является, как правило, полимодальным психическим образованием [222], содержащим в себе признаки, явившиеся объектом ориентировочных действий, постольку внушаемый образ будет более

действенным, если его формирование будет сопряжено с процессами осознания и рефлексирования.

Последнее обстоятельство было нами учтено при разработке программы формирующего эксперимента. Считалось, что эта программа должна быть комплексной и учитывать такие направления, как: а) проведение семинарских занятий для сообщения спортсменам знаний по саморегуляции предстартового эмоционального состояния (ауторегуляция нервно-мышечного расслабления, медитация, идеомоторная тренировка, сенсбилизация); б) выполнение комплекса физических упражнений, работа со спортивными снарядами; в) проведение внутриклубных учебно-тренировочных спаррингов с использованием приемов, направленных на актуализации состояния боевой готовности.

Непосредственная психокоррекционная работа со спортсменами предусматривала их работу с такими корректирующими методиками, как гетеротренинг, нервно-мышечное расслабление, аутотренинг (блок А), идеомоторная, гипно-идеомоторная тренировки, сенсбилизация (блок Б), программирование и самопрограммирование на успех в спортивной деятельности (блок В), методики активизации и торможения больших полушарий головного мозга, вхождения в состояние боевой готовности, якорный метод гипнотического воздействия (блок Г), методики формирования идеального «Я» единоборца, генерации игровой агрессии (блок Д).

Если учитывать присутствие механизмом саморегуляции при выполнении действий, предусмотренных каждой из указанных методик, а также явления генерализации, сопутствующие им [109], то мы можем прийти к выводу о том, что программа формирующего эксперимента стимулировала развитие у испытуемых спортсменов устойчивой *установки на актуализацию* того состояния, которое им внушалось *косвенно* через «подтекст» выполняемых ими действий – состояние боевой готовности (сильная рабочая доминанта, оптимальный уровень эмоционального

возбуждения, наличие плана поединка на фоне оптимального ощущения своих физических качеств, оптимальный уровень агрессивности, психологический настрой на результат).

Считаем необходимым указать на тот факт, что непосредственная психокоррекционная работа с испытуемыми спортсменами также повлияла и на результаты их работы с психодиагностическими методиками, которые в целом повысились по сравнению с результатами первого среза. В связи с этим можно утверждать об *опосредованном* влиянии работы по программе формирующего эксперимента на увеличение и, следовательно, развитие таких параметров в конструкте «психическая надежность», как эмоциональная устойчивость, саморегуляция, мотивационно-энергетический потенциал, стабильность-помехоустойчивость, стеничность эмоциональных реакций.

Обращает на себя и повышение показателей в отношении параметров, диагностируемых с помощью методик САН (активность, самочувствие, настрой). Этот факт мы склонны интерпретировать как следствие *актуализации* и *переноса* паттернов *активности, самочувствия и настроения*, переживаемых, осознаваемых и рефлексированных в условиях выполнения заданий в формирующем эксперименте, на иные ситуации. Поскольку испытуемых в формирующем эксперименте не просто ориентировали на работу с корректирующими методиками, а предваряли и сопровождали ее соответствующими пояснениями, в том числе и теоретическими, то это, естественно, создавало у них определенную установку на рефлексивное отношение к явлениям, связанным с тренировочно-подготовительной деятельностью. Из сказанного следует, что процессы осознания и рефлексирования создают определенную ментальную основу для *актуализации* прошлого опыта и его *переноса* на новые условия.

В связи с тем, что каждое задание в формирующем эксперименте предварялось формулировкой соответствующей цели и способов ее достижения, этим самым создавалась психологическая предпосылка для

формирования произвольности выполняемых действий в плане подчинения их выполнения должной инструкции. На наш взгляд, это обстоятельство может быть названо в качестве возможной причины увеличения показателей по тесту «Оценка волевых качеств студентов-спортсменов», поскольку у испытуемых начинало формироваться рефлексивное отношение ко всем явлениям, связанным с тренировочно-подготовительным процессом, в котором происходило, естественно, развитие спортивного мастерства испытуемых единоборцев, предполагающего и наличия соответствующих психологических качеств.

Было, в частности, установлено значительное увеличение показателя по волевому качеству «целеустремленность» у представителей бросковых видов спортивных единоборств, в то время как у представителей смешанных единоборств значительное увеличение было обнаружено в отношении таких волевых качеств, как «настойчивость» и «инициативность».

Это обстоятельство мы склонны объяснять значимостью тех или иных волевых качеств для разрешения диалектических противоречий, возникающих в тренировочно-подготовительном процессе, и имеющих важное значение для того или иного вида спортивных единоборств.

Особое значение для наших рассуждений о специфике психокоррекции предстартовых эмоциональных состояний в спортивных единоборствах имеют данные об изменении уровня ситуативной и личностной тревожности, а также уровня соревновательной личностной тревожности после проведения формирующего эксперимента.

Снижение уровня ситуативной тревожности мы склонны объяснять, как формированием *инвариантного* образа поединка в своем виде единоборств и себя как его участника, так и появлением вербальных средств рефлексирования, представленных в соответствующих инструкциях и описаниях к заданиям формирующего эксперимента. В связи с этим мы можем утверждать, что степень «знакомости» ситуации поединка является

наиболее вероятной причиной снижения ситуативной тревожности, поскольку спортсмен не видит в ней признаков скрытой угрозы.

Снижение уровня *личностной* тревожности мы объясняем, как приобретением испытуемыми положительного спортивного опыта и, как следствие, повышением «спортивной» самооценки, так и развитием рефлексивного отношения к образам соревновательной активности из прошлого, в которых испытуемых ориентировали на неоднократное переживания ситуаций успеха.

Рассуждая о психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний, и особо выделяя в этом словосочетании признак эмоциональности, мы должны обратиться к положению о сигнальной и регулятивной функциях эмоций, что даст на возможность увидеть в факте переживания тревожности и *сигнал* о существовании некой угрозы, и побуждение к купированию этого состояния за счет *регуляции* своего отношения к ней путем перевода угрозы из разряда непреодолимого препятствия в категорию преодолимых преград («я смогу!»).

Из сказанного следует, что признак *соревновательной личностной тревожности* может рассматриваться как некий системный показатель, характеризующий предстартовое эмоциональное состояние спортсмена-единоборца, в котором присутствуют признаки самооценки, переживания эмоционального комфорта/дискомфорта, защиты Я-концепции.

В связи с тем, что у испытуемых единоборцев было зафиксировано снижение тревожности в целом, а состояние тревожности относится к наиболее существенным эмоциональным состояниям, мы получаем возможность утверждать о том, что психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний должна строиться на системной основе, предполагающую работу с физическим и духовным «Я» спортсмена в виде комплексной программы психологической подготовки, в рамках которой осуществляется психологическая поддержка и сопутствующая ей психологическая коррекция.

Указанные выше отдельные параметры, которые мы рассматривали отдельно в качестве *самостоятельных* показателей, могут быть использованы в качестве *совокупности* характеристик, дающих представление о том, что и насколько изменялось, и изменилось ли в результате проведения формирующего эксперимента с использованием комплексных корректирующих воздействий. Но эти характеристики мы можем также рассматривать и в качестве *компонентных* показателей в общей *системной* характеристике, образующей *специализированное* качество спортсмена, восходящее к синтетичности приобретаемого им разностороннего спортивного опыта, включающего различные виды и формы тренировочно-подготовительного процесса.

Указанное специализированное качество является наиболее заметной характеристикой спортсмена-единоборца, отличающим его от представителей других видов спорта. Это качество указывает на потребность спортсмена в пугнических переживаниях [74] и возможностях ее удовлетворения в спортивных поединках. В связи с тем, что использование в формирующем эксперименте комплексных внушающих воздействий, адресованных осознанию спортивных перспектив, формированию установок на успех, устойчивого эмоционального состояния боевой готовности, основанных на *актуализации* переживаний соревновательных успехов, необходимого для этого телесных ощущений, в конечном счете приводило к повышению показателей психической надежности, активности, самочувствия, настроения, волевых качеств и снижению показателей тревожности (ситуативной, личностной, соревновательной личностной), мы получаем возможность утверждать, что специализированное качество спортсмена-единоборца представляет собой синтез психической надежности, активности, самочувствия, настроения и воли.

Показатели состояния боевой готовности, самооценок испытуемых и оценок тренеров, полученные с помощью наших психодиагностических методики, со всей очевидностью указывают на значимость комплексных

корректирующих воздействий, явившихся для участников формирующего эксперимента ориентирами, используемыми в процессах саморегуляции.

В целом, основным концептуальным требованием к психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев юношеского возраста является их ориентированность на: а) *психологическую подготовку личности* спортсмена, в которую входит в качестве структурного компонента психологическое сопровождение с соответствующими приемами психологической коррекции; б) *психологическое обеспечение деятельности* спортсмена в плане оказания помощи в развитии ее структурных составляющих; в) *психологическую поддержку* спортсменов-единоборцев в плане осуществления *рефлексивного отношения* к психоэмоциональным аспектам спортивных единоборств.

Выводы к третьей главе

1. В эмпирическом исследовании установлено увеличение показателей психической надежности, самочувствия, активности и настроения, волевых качеств, и снижение показателей ситуативной, личностной, соревновательной личностной тревожности у представителей бросковых, ударных и смешанных видов спортивных единоборств. В связи с тем, что корректирующие воздействия в формирующем эксперименте были адресованы общим личностным, физическим, моральным качествам испытуемых без упоминания о более детальных состояниях, входящих в круг вопросов, соотносящихся с искомым состоянием боевой готовности, мы можем утверждать о системном влиянии психологической подготовки спортсменом как на общее предстартовое состояние, так и на проявление его отдельных составляющих.

2. Психологический механизм корректирующих воздействий заключается в явлениях переноса формируемых свойств и состояний на все

свойства и состояния, относящихся к переживанию состояния боевой готовности, что дает основание для суждения о его системном характере.

3. Поскольку корректирующие воздействия в формирующем эксперименте предполагали соответствующую встречную активность испытуемых, выражающуюся в рефлексивном отношении к переживаемым и осознаваемым состоянием, постольку появляется возможность для суждения о процессах осознания и рефлексии как основном ментальном условии формирования и развития предстартового состояния боевой готовности.

4. Снижение показателей ситуативной, личностной и соревновательной личностной тревожности, установленное у испытуемых спортсменов после проведения формирующего эксперимента указывает на присутствие в переживании предстоящих соревновательных ситуаций как не несущих в себе потенциальную угрозу для отношения к себе как личности вообще, и как к спортсмену, в частности.

5. Системный характер предстартовых эмоциональных состояний указывает на то, что их детерминантой выступают явления *саморегуляции* и, следовательно, содержащие такие признаки, как принятая цель, модель значимых условий, программа действий, критерии успешности, обратная связь, коррекция, что, в целом, указывает на существенную важность общего и специального спортивного опыта для переживания позитивного отношения к себе и к потенциальным соревновательным поединкам, содержащих установку на победу.

6. Основное концептуальное условие к психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев юношеского возраста заключается в организации психологической подготовки с учетом таких ее компонентов, как психологическое сопровождение, предполагающее использование соответствующих корректирующих воздействий.

Публикации автора, в которых представлены материалы данной главы:

1. Кернас А.В. Особенности психологического сопровождения спортивной деятельности в различных видах единоборств /А.В.Кернас // Науковий вісник Південно-Українського національного педагогічного університету ім. К.Д.Ушинського. – Одеса. 2011. – №3-4. – С.49-55.
2. Кернас А.В. Психологическое сопровождение профессионального развития спортивных команд как малых групп /А.В.Кернас // Збірник за матеріалами Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні проблеми психології малих груп». Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. – Т. 1. Особистість і мала група. – 2012. – С.228-237.
3. Кернас А.В. Психологические аспекты формирования крепкой семьи средствами физической культуры и спорта /А.В.Кернас // Материалы международной научно- практической конференции «Социально-психологические проблемы современной семьи и воспитания». Институт психологии РАН. Свято-Сергиевская православная богословская академия. – Москва. 1-2 октября 2011 г. – С.928-930
4. Кернас А.В. Психолого-педагогические условия формирования личности профессионального спортсмена-единоборца. /А.В.Кернас // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні проблеми становлення сучасного фахівця». Міністерство освіти і науки України, Харківський національний економічний університет. – Харків, 15-16 травня 2013 р. – С.174-178.
5. Кернас А.В. Генерация адаптационного потенциала личности спортсмена-единоборца /А.В.Кернас// Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у сучасному світі: проблеми розвитку та психологічної допомоги». Інститут психології імені Г.С.Костюка, НАПН України, – Київ, 30-31 жовтня 2013 р. – С.386-393.

6. Кернас А.В. Психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов, занимающихся различными видами единоборств // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (20), Issue: 40, 2015. p. 72-76
7. Кернас А.В. Диагностика и коррекция предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов-единоборцев в юношеском возрасте /А.В.Кернас // Матеріали Всеукраїнської конференції молодих науковців [Розквітання-8]. Розвиток особистості у рамках просторово-часової організації життєвого шляху. Одеський національний університет ім. І.І.Мечникова. – 23-26 квітня 2015 р. Одеса – Принт-мастер, 2015, с. 25-28.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В диссертации предложено теоретическое обобщение проблемы психологической коррекции предстартовых состояний у спортсменов-единоборцев юношеского возраста, заключающееся в ее рассмотрении как системного явления, содержащего в себе признаки психологической подготовки и психологического сопровождения в тренировочно-подготовительном процессе.

1. Психологическая коррекция как сложное многоаспектное интерактивное явление имеет связи с такими понятиями, как психологическая помощь, психологическое консультирование, психологический тренинг, психотерапия. Главным признаком этого явления является направленность на изменение поведения и личности человека согласно установленного или желаемого эталона. Следовательно, специфика психологической коррекции эмоциональных состояний у спортсменов-единоборцев заключается в ее направленности на аффективно-волевую сферу спортсменов с учетом ее соответствия оптимальному функциональному состоянию, обеспечивающего победу в поединке.

2. Психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев имеет признаки многоаспектного интерактивного процесса. Она может быть охарактеризована с помощью признаков тренировочной деятельности (активное участие спортсмена в запланированных мероприятиях тренировочного процесса и соревновательной деятельности), программ психологической подготовки (специальные психологические упражнения, обеспечение оптимального психологического климата, психологическое образование тренеров и спортсменов, приемы регуляции и саморегуляции психических состояний) и психологического сопровождения (создание условий для успешного обучения и развития личности на основе соответствующего действенного мониторинга).

3. Психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев, которая обычно рассматривается через призму саморегуляции, аутогенной и идеомоторной тренировки, основывается на сформированных ранее действиях и соответствующих им состояниях, актуализация которых, как это показано в соответствующих исследованиях, происходит за счет актуализации ситуации (ситуаций), которые вызывали нужное состояние. Следовательно, психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний является системным процессом, восходящим к прошлому опыту спортсмена.

4. Согласно принципу функциональной системы, сформулированном в русле теории функциональной системы П.К.Анохина, психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний является многоаспектной функциональной основой тренировочной и соревновательной деятельности, восходящей к процессам развития (системная зависимость явлений, определяющих положение личности в контексте деятельностных требований, предъявляемых к ней), формирование (системное подчинение личности к деятельностным требованиям), и концептуальным представлениям об искомом результате – готовности как результате взаимодействия развития и формирования. Следовательно, психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев имеет признак постепенного перехода от схемы «подчинение другому» (категория воздействия) к схеме «действие вместе» (категория взаимодействия), а от них- к схеме «самостоятельное действие» (категория произвольного субъектного действия). В этой схеме признаки действия (приказа) претерпевают пошаговые изменения, постепенно превращаясь в «само-приказ», становясь в дальнейшем сущностной частью личности спортсмена.

5. Психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний содержит явления, которые воспроизводятся в: а) проактивном векторе – указывает на формирование долговременной психологической

готовности спортсменов, на переход от менее совершенного к более совершенному, на закономерные характеристики развития; б) ретроактивному векторе – указывает на использование сформированных параметров долговременной психологической готовности для приближения возбужденного оперативной психологической готовности к уровня состояния боевой готовности (сильная рабочая доминанта, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, ощущение своих физических качеств, наличие плана боя, оптимальный уровень агрессивности, психологический настрой) за счет актуализации долговременной психологической готовности.

6. Психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев юношеского возраста основывается на общей программе тренировочного процесса, в которой учтены существенные признаки: а) компонентов предстартовых эмоциональных состояний (физический, умственный, агрессивный, волевой); б) физических упражнений, спаррингов, методов релаксации и функциональной мобилизации; в) эталон подготовленности спортсмена в соответствии с бросковыми, ударными, смешанными видами единоборств; в) анатомо-физиологические (эмоциональность, легкость образования условно-рефлекторных связей, подвижность нервной системы; силовые, скоростные, координационные функциональные преимущества) и психологические характеристики юношеского возраста (особенности формирования и защиты Я-концепции с учетом адекватности самооценки, уверенности в себе, уровня притязаний, постановки адекватных целей); г) работы с тренерско-преподавательским составом спортивных клубов с ориентацией на повышение его квалификации относительно практического использования в работе со спортсменами элементов психодиагностики, психотерапии и психогигиены.

7. В эмпирическом исследовании установлена целесообразность системы корректирующих методик для формирования специализированных качеств спортсмена в составе обобщенного результата спортивного опыта

как апперцептивной основы психокоррекции предстартовых состояний в спортивных единоборствах: 1) блока А (гетеротренинг, нервно-мышечное расслабление, аутоотренинг); 2) блока Б (идеомоторная тренировка, адаптированный вариант гипно-идеомоторной тренировки, сенсбилизация); 3) блок В (программирование и самопрограммирование на успех в спортивной деятельности с использованием аудио и видеозаписей); 4) блока Г (методики активизации и торможения больших полушарий головного мозга, вхождения в предстартовое состояние боевой готовности, якорный метод гипнотического воздействия); 5) блока Д (методика формирования идеального «Я» спортсмена-единоборца, методика генерации игровой агрессии).

8. Психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев юношеского возраста происходит как опосредованное формирование специализированных качеств спортсмена в составе обобщенного результата спортивного опыта, к которому относятся такие конструкты, как: а) психическая надежность спортсмена (соревновательная эмоциональная устойчивость, саморегуляция, мотивационно-энергетический потенциал, стабильность-помехоустойчивость, эмоциональные реакции); б) психоэмоциональное состояние (самочувствие, активность, настроение); в) уверенность в себе, способность к преодолению трудностей и сохранение присутствия духа в сложных ситуациях (целеустремленность, смелость, настойчивость, инициативность, самообладание); г) низкий уровень ситуативной, личностной и соревновательной личностной тревожности; д) боевая готовность (агрессивный, умственный, физический, волевой, мотивационный компонент).

9. Предстартовое состояние боевой готовности является частным случаем общего состояния боевой готовности, которое развивается во время тренировочно-подготовительной деятельности в соответствии с логикой соответствующего вида спортивного единоборства за счет использования

комплекса формирующих упражнений, направленных на психологические конструкты личностного и спортивного самоутверждения, образы физического и духовного «Я».

10. В результате формирующего эксперимента установлено, что психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев непосредственно перед началом соревнований или перед началом поединка представляет собой суггестивное влияние, императив которого направлен на внушение единоборцу образа переживания «оптимального эмоционального возбуждения». Она предполагает соответствующую предварительную психологическую подготовку на протяжении всего тренировочно-подготовительного процесса с опорой на явления саморегуляции (принятая цель, модель значимых условий, программа действий, критерии успешности, обратная связь, коррекция) при участии и лиц непосредственного социумного окружения (семья, спортивная команда, тренеры), которые осуществляют то или иное влияние на личность спортсмена. В целом, психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний осуществляется как актуализация того состояния, которое создавалось у них опосредованно через «подтекст» выполняемых ими действий – состояние боевой готовности (сильная рабочая доминанта, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, наличие плана поединка на фоне оптимального ощущения своих физических качеств, оптимальный уровень агрессивности, психологический настрой на результат).

Формулируя выводы нашего исследования, мы в то же время понимаем, что оно не исчерпывает всех аспектов этой проблематики. Так, в частности, требуют исследования явления, которые относятся к влиянию межличностных отношений в спортивной команде на формирование личности спортсменов-единоборцев и их спортивных установок, необходимых для успешного выступления на соревновании.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверьянов А.Г. Актуальные психические состояния у спортсменов и их регуляция в соревновательной деятельности: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / А.Г.Аверьянов. – Л., 1990. - 16 с.
2. Авилов В.И. Сибирский кулак: Новые возможности боевого самбо / В.И.Авилов. – М.: Изд-во «ФАЙР». – 2007. – 352 с.
3. Агрессивное поведение. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wikipedia.orgАгрессивное поведение
4. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н.М.Платоновой. – СПб.: Речь, 2004. – 336 с.
5. Айзенк Г. Психологические теории тревожности / Г.Айзенк // Тревога и тревожность // Сост. и общая ред. В. М. Астапова. – М: ПЕР СЭ, 2008. – С. 217 – 239.
6. Айзина Ю.В. Диагностика и коррекция эмоционально-волевой сферы детей из неблагополучных семей: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Ю.В. Айзина. – М., 2002. – 17 с.
7. Айкидо. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wikipedia.orgАйкидо
8. Активность личности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wikipedia.orgАктивность личности
9. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д. – Феникс, 2006. – 352 с.
- 10.Алешина Ю.Е Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — Изд. 2-е. — М.: Независимая фирма «Класс», 1999. — 208 с.

- 11.Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [med-omsk.ru»anatomo...starshego-shkolnogo-vozrasta/](http://med-omsk.ru/anatomo...starshego-shkolnogo-vozrasta/)
- 12.Анатомо-физиологические особенности спортсменов подросткового и юношеского возраста. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [fizkulturaisport.ru»...160...sportsmenov...vozrasta.html](http://fizkulturaisport.ru...160...sportsmenov...vozrasta.html)
- 13.Анатомо-физиологические особенности старшего школьника. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [kalitva.ru»...anatomo...osobennosti-starshego.html](http://kalitva.ru...anatomo...osobennosti-starshego.html)
- 14.Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы / П.К.Анохин. – М.: Наука, 1978. – 400 с.
- 15.Аргайл М. Психология счастья / М.Аргайл. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
- 16.Ахатов А.М. Психологическая подготовка спортсменов: Учебно-методическое пособие / А.М.Ахатов, И.В. Работин. - КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.
- 17.Бабаян А.А. Личностные факторы психической подготовки спортсмена к достижению высокого соревновательного результата (на примере тяжелой атлетики): автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология» / А.А. Бабаян. – М., 1984. – 25 с.
- 18.Бабушкин Г.Д. Проблема психологического обеспечения спортивной деятельности в юношеском спорте: материалы между нар. форума «Молодежь-наука-олимпизм» / Г.Д. Бабушкин. – М., 1998. - С. 44 – 46.
- 19.Багадирова С.К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов) / С.К. Багадирова // Теоретические и прикладные проблемы психологии личности: материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. – Пенза, 2010. – С. 105 – 107.
- 20.Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология» / С.К.Багадирова. – Майкоп: Издательство «Майкоп», 2014. – 244 с.
- 21.Бажутина С. Б. Практическая психология в вузе и школе / С.Б.Бажутина, Г.Г.Воронина, И.П.Булах. — Луганск: Янтарь, 2000. — 113 с.

22. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте / А.А. Белкин. – М. Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
23. Березин Ф. Б. Тревога и адаптационные механизмы / Ф.Б.Березин // Тревога и тревожность // Сост. и общая ред. В. М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 129 – 137.
24. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А.Н.Блеер // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №6. – С. 28 – 31.
25. Бобрищев А. А. Психолого-акмеологическая концепция психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств: автореф. дисс. на соискание ученой степени докт. психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология», 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.А.Бобрищев. – СПб., 2009. – 43 с.
26. Бобрищев А.А. Научно-методические основы аутогенной тренировки спортсменов в единоборствах: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.А.Бобрищев. – СПб, 1998. – 19 с.
27. Бокс. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wikipedia.org Бокс
28. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г.Мещеряков, В.П.Зинченко. 3-е издание . – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с.
29. Бондаренко А.Ф. Основы психологии: учебник для студентов гуманитарных вузов / А.Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2009. – 327 с
30. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика: учеб. пособие для студ. ст. курсов психолог. фак. и отд-ний ун-тов / А. Ф. Бондаренко. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 336 с.

- 31.Бондарчук Т.В. Саморегуляція психического состояния спортсменов высшей квалификации / Т.В.Бондарчук // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №2 – С. 39 – 41.
- 32.Борисов Н. Некоторые основные аспекты методики подготовки борца-самбиста к реальному бою / Н. Борисов, В. Волостных // Русский стиль. 1996. – д№ 1. – С. 23 – 29.
- 33.Бочелюк В.Й. Психологія спорту. Навчальний посібник. / В.Й.Бочелюк, О.А.Черепехіна. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
- 34.Бочелюк В.Й. Методика та організація наукових досліджень з психології: Навч. пос. / В.Й.Бочелюк, В.В.Бочелюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 360 с.
- 35.Братченко С. Л. Личностный рост и его критерии / С.Л.Братченко, М.Р.Миронова // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 1997. – С. 38-46.
- 36.Бундзен П.В. Современные тенденции в развитии технологий психической подготовки спортсменов / П.В. Бундзен // Ежегодный научный вестник СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – С. 40 – 44.
- 37.Варій М.Й. Загальна психологія.: 3-тє вид. / М. Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
- 38.Васьківська С. В. Соціально-психологічний супровід клієнтів : Технологія ведення консультативного діалогу: навч. посіб. / С. В. Васьківська. – К.: Главник, 2006. - 127 с.
- 39.Велитченко Л.К. Педагогічна взаємодія: теоретичні основи психологічного аналізу. Монографія /Л.К.Велитченко. – Одеса: ПНЦ АПН України, 2005. – 355 с.
- 40.Велитченко Л.К. Педагогічна взаємодія як інтерактивний простір психологічного супроводу у процесі підготовки майбутніх психологів: монографія / Л.К.Велитченко. – Одеса: ПНЦ АПН України, 2013. – 175 с.

- 41.Вереїна Л. В. Формування позитивної емоційної орієнтації Я-образу засобами психокорекції: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спеціальність 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Л.В.Вереїна. – К., 2003. – 19 с.
- 42.Вилюнас В. К. Основные проблемы психологии эмоции / Психология эмоций. Хрестоматия /Автор-составитель В.Вилюнас. – СПб: Питер, 2008. – С. 8 – 42.
- 43.Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник для студ. вузів / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, І. А. Огороднійчук; [та ін.] . – К.: Каравела, 2007. – 399 с.
- 44.Влияние. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wiktionary.org/wiki/влияние
- 45.Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е.Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
- 46.Вознюк А. В. Формування психологічної готовності керівників освітніх організацій до управління атестацією педагогічних працівників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спеціальність 19.00.10 «Організаційна психологія; економічна психологія» / А.В.Вознюк. – К., 2008. – 20 с.
- 47.Волков Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния у борцов и методика его регуляции: дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры» / Н.К. Волков. – М., 1976. – 25 с.
- 48.Волков Р.А. Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля / Р.А.Волков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – с. 75 – 76.
- 49.Вольная борьба. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [ru.wikipedia.org/Вольная борьба](http://ru.wikipedia.org/Вольная_борьба)

50. Воронова В. И. Психология спорта: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. И. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
51. Воронов И. А. Психотехника восточных единоборств / И. А. Воронов. – Мн.: Харвест. – 2005. – 432 с.
52. Все о единоборствах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: martialsport.ru
53. Вяткин Б.А. О системном анализе психических состояний // Новые исследования в психологии / Б.А. Вяткин Б.А., Л.Я. Дорфман. – М.: Педагогика. – 1987 – №1 – С. 3 - 7.
54. Гагонин С. Психотехника рукопашной схватки / С. Гагонин, А. Гагонин. – СПб.: Атон, 1999. – 134 с.
55. Галімсський В. О. Корекція фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки на основі модельних характеристик: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спеціальність 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.О. Галімсський. – Х., 2013. – 20 с.
56. Ганзен В.А. Систематика психических состояний человека / В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко // Вестник ЛГУ. – 1991. – Серия 6. – Вып 1. – С. 47 – 55.
57. Ганюшкин А.Д. Исследования состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях / А.Д. Ганюшкин. – М.: Просвещение, 2002. – 126 с.
58. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. – М.: ФиС, 1971. – 244 с.
59. Герасимов К. А. Специальная физическая подготовка (самбо): учеб. пособие / К.А. Герасимов. – Саратов: СЮИ, 1999. – 120 с.
60. Герасіна С.В. Психологічні умови формування готовності до трудової діяльності учнів професійно-технічних навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спеціальність 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / С.В. Герасіна. – К., 2009. – 21 с.

61. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: «ЧеРо», при участии Изд-ва «Юрайт». – 2002. – 336 с.
62. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. — М.: Физкультура и спорт, 1973. – 143 с.
63. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Марьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с
64. Горбачев С. С. Психическая регуляция состояния готовности боксера к экстремальной спортивной деятельности: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 13.00.04, 19.00.01 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С.С. Горбачев. – М., 2009. – 17 с.
65. Горбунов Г.В. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 207 с.
66. Гордон С.М. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических игровых видов и спортивных единоборств) / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №2. – С. 46 – 48.
67. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. 5-изд. Испр. и доп. / Р.М. Грановская. – СПб: Речь, 2007. – 655 с.
68. Гречко Т. П. Психологічна корекція негативних емоційних станів у водіїв автотранспорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спеціальність 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Т. П. Гречко . – Хмельницький, 2011 . – 16 с.
69. Гуменюк О.Є. Психологія впливу: Монографія / О.Є. Гуменюк. – Тернопіль: Економічна думка, 2003. – 304 с.
70. Гуска М. Б. Підвищення спеціальної фізичної працездатності та функціонального стану висококваліфікованих єдиноборців у процесі річної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук

- з фіз. виховання і спорту: спеціальність 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / М.Б.Гуска. – Х., 2013. – 20 с.
- 71.Джиу-джитсу. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: ru.wikipedia.orgДжиу-джитсу
- 72.Дзюдо. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: ru.wikipedia.orgДзюдо
- 73.Дикая Л.Г. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния / Л.Г.Дикая //Психологический журнал. – 1994. – № 6. – С. 28 – 37.
- 74.Додонов Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов / Хрестоматия. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликмана. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – С.247 – 257.
- 75.Доскин В. А. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А.Доскин, Н.А.Лаврентьева, М.Н.Мирошников // Вопросы психологии. – 1973. – №6. – С.141 – 145.
- 76.Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – 3-е издание / В. Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2007. – 368 с.
- 77.Дружинин В. Н. Экспериментальная психология: Учебник для вузов. 2-е изд. / В. Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2008. – 320 с.
- 78.Дрэггер Д. Ф. Современные будзюцу и будо: японские воинские искусства и принципы / Пер. с англ. / Д.Ф. Дрэггер. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 368 с.
- 79.Дубровский В. И. Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. – М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005. – 462 с.
- 80.Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. В. Дуткевич, О. В. Савицька. - К. : Центр учбової літератури, 2010. - 256 с.
- 81.Единоборство. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: ru.wikipedia.orgЕдиноборство
- 82.Єрмакова Н. О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в

- юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спеціальність 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. О. Єрмакова. — К., 2008. — 20 с.
83. Журавлев Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. - М.: Питер, 2009. — 120 с.
84. Заика В.М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки / В.М. Заика — Краснодар, 2014. — 174 с.
85. Закиров Д. Р. Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Д. Р. Закиров. — Набережные Челны, 2013. — 22 с.
86. Иванов И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (психологические науки)» / И.Б. Иванов. — М., 2009. — 22 с.
87. Иванов-Катанский С.А. Спортивное джиу-джитсу: каноны мастерства. / С. А. Иванов-Катанский. — М.: ФАИР-ПРЕСС 2005. — 288 с.
88. Иванов-Катанский С.А. Спортивный рукопашный бой: Техники совершенствования. / С. А. Иванов-Катанский, Т.Р.Касьянов — М.: 2006. — 368 с.
89. Изард К. Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. — СПб.: Изд-во «Питер». — 2008. — 512 с.
90. Ильин Е.П. Психология спорта. Серия «Мастера психологии» / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2008. — 352 с.

91. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е издание. Серия «Мастера психологии» / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 783 с.
92. Ильясов Ф. Н. Информационная специализация и функциональная асимметрия мозга // Психологический журнал. — 1987. — Том 8. — № 6. — С. 44 – 47.
93. Использование психотехник восточных единоборств. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [uchil.net?cm=142403](http://uchil.net/?cm=142403).
94. Кадочников А.А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / А.А.Кадочников. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: «Феникс», 2006. – 160 с.
95. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. / А.А.Кадочников. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс».
96. Кадочников А.А. Уличный бой без правил / А.А.Кадочников М.Б.Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 251 с.
97. Калинин В. К. Волевая регуляция деятельности: автореф. дисс. на соискание ученой степени докт. психол. наук: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / В.К.Калин. – Тбилиси, 1989. – 36 с.
98. Карате. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wikipedia.orgКарате
99. Кикбоксинг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wikipedia.orgКикбоксинг
100. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. / Т.С.Кириленко. – Київ.: Изд-во «Либідь», 2007. – 655 с.
101. Китаев-Смык Л.А. Факторы напряженности творческого процесса / Л.А.Китаев-Смык // Вопросы психологии. – 2007. - №3. – С. 69 – 78.
102. Ковалев А.Г. Коллектив и социально-психологические проблемы руководства. – М.: Политиздат, 1975. – 271 с.
103. Ковалев Г.А. Психологическое воздействие: теория, методология, практика: автореф. дисс. на соискание ученой степени докт. психол. наук: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». – М., 1991. – 51 с.

104. Коваленко А.Б. Соціальна психологія / А.Б.Коваленко, М.Н.Корнєв. – К.: Геопринт, 2006. – 400 с.
105. Ковтик А.Н. Бокс: Уроки професіонала для починаючих / А.Н.Ковтик. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
106. Козлов Е.Г. Проблема готовності к соревнованию в спорте / Е.Г.Козлов // Теория и практика физ. Культуры. – 1978. – № 5. – С. 23 – 24.
107. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів (на прикладі студентів ВНЗ фізкультурного профілю): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спеціальність 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / А.Б.Колосов. – К., 2007. – 20 с.
108. Колошин В.Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів / В.Ф.Колошин // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – №4. – С. 55 – 63.
109. Кольцова М.М. Обобщение как функция мозга / М. М. Кольцова. – Л. : Наука, 1967 . – 182 с.
110. Комарова А. В. Совершенствование учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности борцов посредством комплексной методики оптимизации психических состояний: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.В.Комарова. – Улан-Удэ, 2010. 26 с.
111. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин // Вопросы психологи. – 2004. - № 2. – С. 128 – 135.
112. Коробейніков Г.В. Вікові особливості стресостійкості у єдиноборців високої кваліфікації / Г.В.Коробейніков, Л.Г.Коробейнікова, О.К. Дудник та ін. // Вісник Чернігівського національного педагогічного

- університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 118. Т. І. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – С. 165 – 169.
113. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2009. – 400 с.
114. Кочергин А. Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.Н.Кочергин. – СПб., 2011. – 26 с.
115. Кретти Дж. Зрители и болельщики / Дж.Кретти // Психология спорта: Хрестоматия / Сост. А.Е.Тарас. – М.: АСТ; Харвест, 2007. – С.181 – 195.
116. Кретти Дж. Личность спортсмена / Дж.Кретти // Психология спорта: Хрестоматия / Сост. А.Е.Тарас– М.: АСТ; Харвест, 2007. – С.11 – 40.
117. Кретти Дж. Личность тренера / Дж.Кретти // Психология спорта: Хрестоматия / Сост. А.Е.Тарас. – М.: АСТ; Харвест, 2007. – С.41 – 58.
118. Кретти Дж. Мотивация занятий спортом / Дж.Кретти // Психология спорта: Хрестоматия. / Сост. А.Е.Тарас. – М.: АСТ; Харвест, 2007. – С.59 – 78.
119. Крыжко Е. В. Личностно-ориентированная психологическая коррекция подростков с церебральным параличом: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.10 «Коррекционная психология» / Е.В.Крыжко. – СПб., 2009. – 31 с.
120. Кузікова С. Б. Основи психокорекції: навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
121. Кузнецов М.А. Эмоциональная память / М. А. Кузнецов . – Харків: Крок, 2005 . – 568 с.
122. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии / В.А. Курашвили. – М.: Центр

- инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008. – 114 с.
123. Курилюк С. І. Психологічні особливості тренінгу дзюдоїстів на початковому етапі діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спеціальність 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / С.І.Курилюк. – Івано-Франківськ, 2008. — 20 с.
124. Кутішенко В.П. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум / В.В. Кутішенко, С.О. Ставицька. – К.: Каравела, 2009. – 447 с.
125. Лалаян А.А. Психологическая подготовка спортсмена. / А.А.Лалаян. – Ереван: Айастан, 1985. – 168 с.
126. Лахно Д. Спрямованність засобів тренувального впливу в процесі розвитку загальних здібностей дзюдоїстів на спеціалізованому етапі базової підготовки / Д.Лахно // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - №3. – С. 11 – 16.
127. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
128. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека /-А.Б.Леонова. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 400 с.
129. Литвиненко А. М. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих каратистів на основі модельних характеристик змагальної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спеціальність 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / А.М. Литвиненко. – Х., 2011. – 22 с.
130. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г. В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
131. Ляудис В.Я. Структура продуктивного учебного взаимодействия // Хрестоматия по педагогической психологии. Учебное пособие для студентов: Сост. и вступ. очерки А. Красилю и А. Новгородцевой. – М.: Международная педагогическая академия. – 1995. – С. 44 – 59.
132. Майерс Д. Дж. Интуиция / Д. Дж. Майерс. – СПб.: Питер, Серия «Мастера психологии», 2009. – 256 с.

133. Майерс Д. Интуиция. Возможности и опасности / Дэвид Дж. Майерс. – СПб.: Питер, 2011. – 272 с.
134. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2009. – 583 с.
135. Максименко К.С. Переживання емоційних станів при соматичних захворюваннях / К.С.Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. - №12. – С. 28 – 30.
136. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии / И.И.Мамайчук. – СПб.: Речь, 2001. – 220 с.
137. Маркелов В.В. Система детерминизации надежности соревновательной деятельности в спорте / В.В.Маркелов, И.В.Пастухов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №11. – с. 5 – 8.
138. Медведев В.В. О психических состояниях в спортивной деятельности / В.В.Медведев, А.В.Родионов, Н.А.Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 176 с.
139. Мельничук И.В. Психогигиена стресса в организации / И.В.Мельничук, Е.В.Нелепа // Проблемы психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 25 березня 2010 року. – Одеса: СМІЛ, 2010. – С.58 – 60.
140. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство / В.Д.Менделевич. — М.: МЕДпресс, 2001. — 592 с.
141. Методика аутогенного тренування при підготовці єдиноборців. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: horting.org.ua/node/1651
142. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П.Ильина (Теппинг-тест) / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред.-сост. Д.Я.Райгородский – Самара, 2001. С.528 – 530.

143. Методические рекомендации по развитию необходимых физических качеств спортсмена-единоборца. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: nsportal.ru/shkola/fizkultura...sport...2013/05/04...po...
144. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. научных статей / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 24 – 46.
145. Мілютіна К. Л. Методичні матеріали щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни «Сучасні методи психологічної корекції» (для бакалаврів, спеціалістів). — К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2009. — 29 с.
146. Мілютіна К.Л. Форми психокорекційного впливу / К.Л.Мілютіна. – К.: Главник, 2007. – 144 с.
147. Миндашвили Д.Г. Современные критерии отбора в спортивной борьбе / Д.Г.Миндашвили, А.Н.Савчук, В.М.Дворкин // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С. 34 – 36.
148. Морозов В.М. Спортивная борьба самбо: метод, пособие / В.М. Морозов. – Л., 1972. – 220 с.
149. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Том 1. – Вып. 2. – С. 100 – 111.
150. Мэй Р. Смысл тревоги / Р.Мэй / перев. с англ. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. — 384 с.
151. Мясищев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды / В.Н. Мясищев. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
152. Найдиффер Р. Тревожность и выступления спортсменов в соревнованиях / Р.Найдиффер // Психология спорта: Хрестоматия / Сост. А.Е.Тарас. – М.: АСТ, Харвест, 2007. – С.79 – 96.
153. Найдиффер Р. Самооценка // Психология спорта: Хрестоматия. / Сост. А.Е.Тарас / Р.Найдиффер. – М.: АСТ; Харвест, 2007. – С.196-207.

154. Найдиффер Р. Методы психической саморегуляции // Психология спорта: Хрестоматия. / Сост. А.Е.Тарас / Р.Найдиффер. – М.: АСТ; Харвест, 2007. – С.235 – 247.
155. Найдиффер Р. Мысленная тренировка // Психология спорта: Хрестоматия. / Сост. А.Е.Тарас / Р.Найдиффер. – М.: АСТ; Харвест, 2007. – С.208 – 234.
156. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – Т. 18. – № 5. – 1997. – С. 20 – 30.
157. Настроение. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wikipedia.orgНастроение
158. Небытова Л. А. Психологическое сопровождение формирования надежности субъекта спортивной деятельности: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Л. А. Небытова. – Ставрополь, 2004. – 25 с.
159. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. Кн. 1: Общие основы психологии: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 687 с.
160. Немов Р. С. Психология. – М.: ВЛАДОС, 1995. – Кн. 2. Психология образования. 2-е изд., 496 с.
161. Обзор боевых единоборств. Ударные виды единоборств. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [my38.ru](http://my38.ru/add-resume/article/6917-obzor-boevy-...)add-resume/article/6917-obzor-boevy-...
162. Общая характеристика юношеского возраста. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: wiki.uspi.ru...характеристика_юношеского_возраста
163. Общая характеристика юношеского возраста. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: wiki.uspi.ru...характеристика_юношеского_возраста
164. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 448 с.

165. Одинцов Д.В. Специфика самооценки как фактор психологической готовности борцов греко-римского стиля к соревновательной деятельности / Д.В.Одинцов, Л.Г.Уляева // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №1. – с.75 – 76.
166. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие для студентов вузов / А.А.Осипова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
167. Основы научного управления социально-экономическими процессами: Учебник. – М.: Мысль, 1984. – 429 с.
168. Основи практичної психології: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. - 3-є вид., стер. – К. : Либідь, 2006. – 533 с.
169. Особенности проявления агрессии у спортсменов в зависимости от специализации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: centr-edinoborstv.ru/publikacii/item...agressii-u...
170. Особенности психических состояний в спорте. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: studme.org/1212121025592...psihicheskikh_sostoyaniy...
171. Панов А.Г. Теория и практика аутогенной тренировки. Изд. 2-е, перераб. и доп. / А.Г.Панов. – Л.: «Медицина». – 1980. – 272 с.
172. Панок В.Г. Психоконсультативні стратегії діяльності практичного психолога системи освіти: навч.-метод. посібник / В.Г.Панок, Я.В.Чаплак, Д.Д.Романовська; за наук. редакцією В.Г.Панка. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2010. – 232 с.
173. Педагогическая психология: Учебное пособие / Под ред. Л.А.Регуш,, А.В.Орловой. – СПб.: Питер, 2010. – 416 с.
174. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н.Платонов. – М.: Физкультура спорт, 1986. – 286 с.
175. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
176. Попова М. В. Влияние психологических особенностей личности у единоборцев-юниоров на уровень сформированности психической

- готовности к поединку / М.В.Попова // Спортивный психолог. – 2010. - № 3 (21). – С. 27 – 30.
177. Предстартовые эмоциональные состояния. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: reftrend.ru/516005.html
178. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности /А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 11 – 17.
179. Прихожан А. М. Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности /А.М.Прихожан // Тревога и тревожность // Сост. и общая ред. В. М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 138 – 150.
180. Психическое состояние. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [ru.wikipedia.org/Психическое состояние](http://ru.wikipedia.org/Психическое%20состояние)
181. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений // И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина; Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. -160 с.
182. Психологическая коррекция. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [ru.wikipedia.org/Психологическая коррекция](http://ru.wikipedia.org/Психологическая%20коррекция)
183. Психологическая подготовка спортсмена / Под ред. П.А.Рудика. – М.: ФиС, 1965. – 174 с.
184. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/ Сост.А.М.Ахатов, И.В.Работин.- КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.
185. Психологические особенности формирования спортсмена. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: lifeinhockey.ru/metodiki...osobennosti...sportsmena
186. Психологический словарь / Под ред. В.В.Давыдова, А.В.Запорожца, Б.Ф.Ломова и др.; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1983. – 448 с.
187. Психология состояний: Хрестоматия / Под ред. А.О. Прохорова. – СПб:

- Речь, 2004. - 608 с.
188. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
189. Психология: Учебник для студентов вузов / Под ред. А.А. Крылова. – М.: Проспект, 2001. – 584 с.
190. Психологія: підручник [Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. та ін.]; за ред. Ю.Л. Трофімова. — К.: Либідь, 2000. — 558 с.
191. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / [Уляева Л.Г., Мельник Е.В., Воскресенская Е.В. и др.]; под ред. Л.Г.Уляевой. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с.
192. Психофизиологическое состояние. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: disnet.ru/articles/67/
193. Пуни А.Ц. О волевой подготовке спортсмена // Сборник научных статей психологии спорта / А.Ц.Пуни. – 1960. – С. 148-159
194. Раудис Ш. Закон Йеркса-Додсона: Связь между стимулированием и успешностью научения / Ш.Раудис, В.Юостицкис // Вопросы психологии. – 2008. - №3. – с. 119 – 126.
195. Развитие. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wikipedia.org Развитие
196. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2008. – 672 .
197. Рапопорт О. А. Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О. А. Рапопорт. – Новокузнецк, 2005. – 23 с.
198. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому

- віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спеціальність 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О.М.Рева. – К., 2005. – 20 с.
199. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату): Навчально-методичний посібник. – К.: Ніка-Центр, 2003. – 204 с.
200. Рибачок Р. О. Підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів позатренувальними засобами в процесі змагальної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спеціальність 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Р.О.Рибачок – К., 2011. – 21 с.
201. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. / Е.И.Рогов. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. — 480 с.
202. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта / А.В.Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №6. – С. 2 – 4.
203. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. М.: Мир, 2004. - 576 с.\
204. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – №6. – С. 26 – 34.
205. Рудаков А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография. – Красноярск, 2011. – 190 с.
206. Рудик П.А. Психологические вопросы спортивной тренировки / П.А.Рудик // Сб. науч. статей Проблемы психологии спорта. – 1967. – №8. – С. 27 – 34.
207. Рукопашный бой. – Мн.: ООО Изд-во «Аст», 2001. – 144 с.
208. Рукопашный бой. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wikipedia.orgРукопашный бой

209. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах /С.П.Рябинин, А.П.Шумилин. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: BodyStrong.info/books/martial-arts/speed...glava-1.4
210. Рясна І. М. Позатренувальні засоби підвищення функціональної підготовленості боксерів високої кваліфікації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спеціальність 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / І.М.Рясна. – Дніпропетровськ, 2013. – 20 с.
211. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учебное пособие / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
212. Савиченко О. М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спеціальність 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О.М.Савиченко. – Луцьк, 2009. – 20 с.
213. Савченко В. Г. Основи психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації (на матеріалі боксу): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: спеціальність 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.Г.Савченко. – К., 1997. – 49 с.
214. Самбо. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wikipedia.orgСамбо
215. Самочувствие. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: anupsy.ru/glossary/samochuvstvie
216. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии. 2-е изд. / М.Е.Сандомирский. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
217. Санникова О. П. Стресс и эмоциональность / Феноменология личности: Избранные психологические труды / О. П. Санникова. – Одесса: Смил. – 2003. – С.136 – 141.
218. Сельг Х. А. Регуляция предстартовых и соревновательных состояний пятиборцев при подготовке к соревнованиям по стрельбе. кандидат педагогических наук: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд.

- пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)» / Х.А.Сельг. – Тарту, 1983. - 20 с.
219. Сергеевкова О.П. Вікова психологія. Навч. посіб. / О.П.Сергеевкова, О.А.Столярчук, О.П.Коханова, О.В.Пасека. – К.: Центр учбової літератури, 2011. – 384 с.
220. Сивицкий В.Г. Особенности психологического сопровождения в спорте высших достижений / В.Г.Сивицкий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – №15. – С. 85 – 93.
221. Силич Е. В. Индивидуализация психологической подготовки юных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е.В.Силич. – Мн., 2012. – 29 с.
222. Смирнов С.Д. Психология образа: проблема активности психического отражения / С.Д.Смирнов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985. – 231 с.
223. Смирнова В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности / В.В.Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № №10 (56). – С. 89 – 93.
224. Смирнова В.В. Психологическое сопровождение подготовки борцов высокой квалификации / В.В. Смирнова // Теория и практика физ. культуры : Тренер: журнал в журнале. – 2010. – № 6. – С. 66 – 68.
225. Смоленцева В.Н. Развитие навыков психокоррекции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования / В.Н.Смоленцева // Теория и практика физкультуры. – 2004. – №2. – С. 41 – 45.
226. Сопов В. Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация // Вестник спортивной науки. – 2004. - №2. – С. 47 – 52.

227. Сопов В.Ф. Формирование образа оптимального боевого состояния методами рефлексии в процессе психологической подготовки хоккеистов / В.Ф.Сопов // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №6. – С. 25 – 27.
228. Соснин А.С. Методы совершенствования психологической подготовленности и специальной работоспособности у борцов самбо и карате: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)» / А.С.Соснин. – К., 1980. – 22 с.
229. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. – Горький: Горьковский гос. пед. ин-т, 1975. – 120 с.
230. Состояние. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wikipedia.orgСостояние
231. Специфика психологической подготовки восточных единоборств. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: yiquan.org.ru/yiquan/node/359
232. Спортивная борьба (вольная, греко-римская, дзюдо, самбо): учеб. пособие для студентов и преподавателей вузов/ Под общ. ред. Ю.Ф. Жабина. – М.: Изд-во МСХА, 1999.
233. Стамбулова Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсменов // Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Межвузовский сборник научных трудов — Л.: Изд-во ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1988. – С. 20 – 29.
234. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
235. Стрекаловская И. Н. Самооценка спортсменов и ее коррекция средствами самопознания: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И.Н.Стрекаловская. – М., 2005. – 18 с.

236. Стрельцов В.П. Взаимосвязь и различия подготовки в боевых искусствах в аспекте спортивных единоборств и рукопашного боя. ката каратэ как средство и метод подготовки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: alex-219.livejournal.com>2714.html
237. Тактическая подготовка в спорте. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: mobile.studme.org>1878082825615...podgotovka_sporte
238. Тапилина О. В. Психологическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста средствами игротерапии: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / О.В.Тапилина. – М., 2002. – 20 с.
239. Тарас А.Е. Боевая машина. Руководство по самообороне / А.Е.Тарас. – М.: ООО Изд-во «АСТ»; Мн.: «Харвест», 2007. – 592 с.
240. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики / Л. Г. Терлецька. - К.: Главник, 2006. – 143 с.
241. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.
242. Теория спорта / под ред. проф. В.Н. Платонова. – Киев: Вища шк., Головное изд- во, 1987. – 424 с.
243. Тимербаев О.М. Модель технико-тактической подготовленности каратистов / О.М.Тимербаев, С.В.Павлова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №4. – С. 70 – 75.
244. Томчук С.М. Походження і корекція агресивності особистості у теорії та практиці когнітивно-поведінкової терапії / С.М.Томчук // Вестник Ассоциации психиатров Украины. – 2013. - №4. –
245. Трубников Б.Г. Боевые школы и системы мира: словарь-справочник / Б.Г.Трубников. – М.: АСТ; СПб.: ОСТ, 2006. – 360 с.
246. Уемов А.И. Системный подход и общая теория систем. – М.: Мысль, 1978. – 272 с.

247. Унесталь Л.-Э. Аутогенная тренировка в спорте // Психология спорта: Хрестоматия. / Сост. А.Е.Тарас / Л.-Э.Унесталь. – М.: АСТ; Харвест, 2007. – С. 329 – 335.
248. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 254 с.
249. Философский энциклопедический словарь / Гл. редакция: Л.Ф.Ильичев, Н.Н.Федосеев, С.М.Ковалев, В.Г.Панов. – М.: Сов. энциклопедия, 1983. – 840 с.
250. Фотуйма О. Саморегуляція ситуативної агресії в діяльності спортсмена // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукр. наук. конф., Тернопіль, 20-21 листопада 2003 р. – Тернопіль, 2003. – С. 152 – 154.
251. Фромм Э. Типы агрессии / Э. Фромм //Хрестоматия. Психология человеческой агрессивности / Сост. К.В.Сельченко.– М.: АСТ; Мн.: Харвест. – 2005. – С. 354 – 427.
252. Функциональное состояние. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [azps.ru>articles/cmmn/funkcionalnyye_sostoyaniya...](http://azps.ru/articles/cmmn/funkcionalnyye_sostoyaniya...)
253. Фурман А.В. Психологія Я-концепції: [навч. пос.] / А. В. Фурман, О. Є. Гуменюк. – Львів: Новий світ-2000, 2006. – 360 с.
254. Хабибуллина И.Р. Уровень постоянных потенциалов головного мозга как показатель адаптации организма спортсменов к занятиям фехтованием / И.Р.Хабибуллина // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №4. – С. 78 – 82.
255. Хан Э. Психология в подготовке тренеров // Психология спорта: Хрестоматия. / Сост. А.Е.Тарас / Э.Хан. – М.: АСТ; Харвест, 2007. – С.6 – 10.
256. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте / Ю.Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1978. – №6. – С. 94 – 107.
257. Характеристика вольной борьбы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [[managway.ru>mways-7-1.html](http://managway.ru/mways-7-1.html)]

258. Харлампиев А.А. Борьба самбо. / А.А Харлампиев. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 386 с.
259. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учебное пособие / Е.М.Хекалов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
260. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т. I. / Пер. с нем. / Под ред. Б.М. Величковского / Х.Хекххаузен. — М.: Педагогика, 1986. – 408 с
261. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. – 480 с.
262. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
263. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб, заведений / О.В. Хухлаева. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 208 с.
264. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : Модульно-рейтинговий курс: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / І. М. Цимбалюк. – К. : Професіонал, 2005. – 649 с.
265. Чебыкин А.Я. Эмоционально-волевая сфера студентов, занимающихся различными видами физической культуры. Монография. / А.Я.Чебыкин, В.Г.Тодорова. – Одесса: Издатель Н.П. Черкасов, 2007. – 151 с.
266. Черепехіна О.А. Особливості психологічної готовності психологів до професійної діяльності у спорті: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спеціальність 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О.А. Черепехіна. – К., 2006. – 23 с.
267. Черникова О.А. Спортивная лихорадка / О.А.Черникова //Теория и практика физической культуры. – 1937. – №3. – С. 269 – 275.
268. Черникова О.А. Психологические особенности влияния эмоций на деятельность спортсмена / Сб. науч. статей Проблемы психологии спорта /

- О.А.Черникова. - 1962. - №6. – С. 198 – 210.
269. Черникова О.А. Приемы преднамеренного регулирования эмоциональных состояний как одно из средств психологической подготовки спортсменов / Сб. науч. статей Проблемы психологии спорта. / О.А.Черникова.– 1968. - №9. – С.26 – 42.
270. Черникова О. А. Психологические особенности спортивных эмоций / О.А.Черникова // Спортивный психолог. – 2008. – №3(15). – С. 77 – 84.
271. Чижова А. И. Психологическая коррекция отношения к болезни в лечении соматоформных расстройств: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / А.И.Чижова. – СПб., 2012. – 23 с.
272. Чикуров А. И. Управление предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов контроля состояния готовности: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.И. Чикуров. – Красноярск, 2008. – 22 с.
273. Чумаков Е. М. 100 уроков самбо / Е.М.Чумаков. – Изд. 6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 448 с.
274. Чумаков М. В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности в социальном взаимодействии: автореф. дисс. на соискание ученой степени докт. психол. наук: специальности: 19.00.05 «Социальная психология», 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / М.В.Чумаков. – Ярославль, 2007. – 47 с.
275. Шатайло Н. А. Особенности психокоррекции эмоционально-волевой сферы больных наркоманией в процессе комплексного лечения / Н.А. Шатайло // История Сабуровой дачи. Успехи психиатрии, неврологии, нейрохирургии и наркологии: Сборник научных работ Украинского НИИ клинической и экспериментальной неврологии и психиатрии и

- Харьковской городской клинической психиатрической больницы № 15 (Сабуровой дачи) / Под общ. ред. И. И. Кутько, П. Т. Петрюка. — Харьков, 1996. — Т. 3. — С. 540–542.
276. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.
277. Шаяхметова Э.Ш. Психорегуляция в спорте: учебное пособие для студентов / Э.Ш. Шаяхметова. – Уфа : БашИФК, 2006. – 70 с.
278. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б.Шестаков. С.В.Ерегиная. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: e-reading.by>bookreader...Shestakov...i...yunosheskogo
279. Шлахтер В. Боевая машина. Наука побеждать / В.Шлахтер. – М.: АСТ; СПб.: Прайм – Еврознак, 2008. – 280 с.
280. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю.А.Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
281. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы и коррекции / Ю.В.Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
282. Эйдемиллер Э. Г. Семейная психотерапия / Э.Г.Эйдемиллер, В.В.Юстицкис. — Л.: Медицина, 1989. –192 с.
283. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов [Н. К. Агишева, А. В. Алексеев, И. М. Виш и др.] Под ред. А. Т. Филатова. – К.: Здоров'я, 1982. – 296 с.
284. Эмоциональный процесс. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ru.wikipedia.org>Эмоциональный процесс
285. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. – Мн.: Современное слово, 1998. – 768 с.
286. Яковлев Б.П. Индивидуально-психологические исследования толерантности квалифицированных спортсменов к психологическим нагрузкам в условиях соревновательной подготовки / Б.П.Яковлев, Н.Т.Диордица // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №11. – С. 9 – 13.

287. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навчальний посібник /Т.С.Яценко. – К.: Вища школа, 2004. – 697 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

А.1. Методика диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев (автор А.В. Кернас)

При ответе на каждое утверждение выберите один из четырех вариантов ответа: а) – «да»; б) – скорее «да», чем «нет»; в) – скорее «нет», чем «да»; г) – «нет». Отметьте тот, который вам ближе всего. Старайтесь быстрее давать ответы, не задумываясь над деталями. Давайте обобщенные ответы, ориентируясь на собственный опыт занятий спортом.

1. Занятия спортом приносят мне много положительных эмоций.
 - а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
2. Зная, что в ходе соревнований мне предстоит встреча с более опытным соперником, я просто не нахожу себе места, не могу сосредоточиться на предстоящем выступлении.
 - а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
3. Я буду рад встрече с более титулованным соперником потому, что считаю, что убедительная победа над ним откроет для меня новые возможности.
 - а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
4. Принимая участие в соревнованиях, я испытываю чрезмерное волнение.

- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
5. Занятия спортом воспринимаются мною, как наказание.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
6. Я считаю, что в моих неудачах виноваты окружающие.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
7. Занимаясь спортом, я хочу добиться известности и признания.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
8. Спорт для меня – всего лишь хобби.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
9. При увеличении физических нагрузок на тренировках я ощущаю нарушение в координации движений.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».

10. Последнее время из-за волнения, испытываемого мной во время выступления, я не могу реализовать свои тактические задумки.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
11. Перед предстоящим выступлением в соревновании меня бросает в озноб.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
12. Встреча в ходе соревнований с более опытным соперником меня не пугает, я уверен в своих силах и готов к единоборству.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
13. Обычно я быстро восстанавливаюсь после интенсивных физических нагрузок.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
14. Каждая моя неудача в спорте наводит меня на мысль о моей несостоятельности.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».

15. Последнее время я страдаю бессонницей перед соревнованиями.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
16. Занятия спортом меня истощают.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
17. Последнее время я испытываю проблемы в общении с коллегами по спорту.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
18. Занятия спортом закаляют и делают меня сильнее.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
19. Во сне я часто вижу ночные кошмары перед соревнованиями.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
20. Неудачи являются для меня стимулом к более усердным тренировкам.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;

- г) – «нет».
21. С товарищами по команде я поддерживаю дружеские отношения.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
22. Иногда у меня возникает желание употреблять много пищи, содержащей большое количество кальция.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
23. Я чувствую, что занятия спортом негативно сказываются на моем здоровье.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
24. У меня нет проблем со здоровьем.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
25. Я чувствую, что не нуждаюсь в советах тренера.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
26. Я анализирую каждую свою неудачу для того, чтобы не повторять сделанных ошибок в будущем.

- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
27. Я всегда готов к встрече с сильным и опытным соперником.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
28. Соревнования для меня – праздник.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
29. Я длительное время не испытываю необходимости в высококалорийной еде.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
30. В последнее время я чувствую ухудшение здоровья.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
31. В последнее время у меня возникают вспышки неконтролируемого гнева к товарищам по команде.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;

- г) – «нет».
32. Я враждебно отношусь к критике в свой адрес коллег по спорту.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
33. В последнее время у меня очень часто меняется настроение.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
34. В последнее время я ощущаю сонливость.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
35. Я склонен недооценивать своих соперников.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
36. В последнее время я ощущаю нестабильность своего аппетита. Бывает так, что длительное время мой организм не требует еды, и бывают времена, когда я чувствую настолько сильный голод, что даже когда поглощаю чрезмерно большое количество еды, не могу его утолить.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».

37. Я буду чувствовать себя подавленно, узнав о том, что на соревнованиях мне предстоит встретиться с противником, которому я проиграл раньше.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
38. В последнее время я ощущаю перепады артериального давления.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
39. Перед предстоящими соревнованиями меня бросает в жар.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
40. В последнее время я ощущаю вялость.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
41. В спорте я всегда стараюсь быть первым.
- а) – «да»;
 - б) – скорее «да», чем «нет»;
 - в) – скорее «нет», чем «да»;
 - г) – «нет».
42. Участвуя в соревнованиях, я всегда готов с полной отдачей сил и до конца бороться за победу.
- а) – «да»;

- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
43. Мне нравится преодолевать сложности, возникающие в ходе соревнований.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
44. Я считаю, что в моих неудачах виноваты товарищи по команде.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
45. Я уверен, что смогу добиться в спортивной деятельности успеха и признания.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
46. В последнее время перед соревнованиями я ощущаю пересыхание в полости рта.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;
- в) – скорее «нет», чем «да»;
- г) – «нет».
47. В последнее время перед соревнованиями у меня появляется излишняя потливость.
- а) – «да»;
- б) – скорее «да», чем «нет»;

в) – скорее «нет», чем «да»;

г) – «нет».

48. В последнее время мне сложно сосредоточиться на предстоящей соревновательной деятельности.

а) – «да»;

б) – скорее «да», чем «нет»;

в) – скорее «нет», чем «да»;

г) – «нет».

49. В предсоревновательный период у меня ухудшилась работа желудочно-кишечного тракта.

а) – «да»;

б) – скорее «да», чем «нет»;

в) – скорее «нет», чем «да»;

г) – «нет».

50. Перед началом старта я отчетливо помню установки тренера.

а) – «да»;

б) – скорее «да», чем «нет»;

в) – скорее «нет», чем «да»;

г) – «нет».

А.2. Анкета психической надежности

Перед вами вопросы, цель которых – выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в», «г») и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса, например: 4в, ба и т. д. Старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду ваш опыт соревнования в последнее время.

1. В каких случаях вы успешнее выступаете в ответственных соревнованиях?
 - а) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь;
 - б) находясь в состоянии повышенного возбуждения;
 - в) в состоянии сильного возбуждения.
2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях?
 - а) да; б) иногда; в) нет.
3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?
 - а) обычно не задумываюсь над этим; б) иногда; в) да.
4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?
 - а) да; б) не могу сказать определенно; в) нет.
5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?
 - а) да; б) бывают колебания; в) нет.
6. Стабильна ли ваша техника?
 - а) да; б) бывают колебания; в) нет.
7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?
 - а) да; б) иногда; в) нет.
8. Мешает волнение в соревнованиях выступить наилучшим образом?

а) да; б) иногда; в) нет.

9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?

а) да; б) не всегда; в) нет.

10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?

а) да; б) не всегда; в) нет.

11. Сильно ли действуют на вас неудачи?

а) да, сильно расстраивают; б) быстро забываются; в) не придаю большого значения.

12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?

а) при строгом сознательном контроле своих действий; б) при автоматическом выполнении; в) нечто среднее.

13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?

а) да; б) иногда; в) практически не бывает.

14. Возникает ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все заканчивалось»?

а) да; б) иногда; в) нет.

15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?

а) за несколько дней до соревнований; б) накануне соревнований; в) непосредственно перед выступлением.

16. Трудно ли вам отключаться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

а) да; б) нет; в) могу отключиться, но ненадолго.

17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа.)

а) нет, не провожу; б) стараюсь успокоиться, снять напряжение; в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном; г) концентрируюсь на будущем выступлении,

д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус; е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении; ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость; з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления;

к) использую разминку в качестве психологической настройки.

18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключаться с одного вида настройки на другой?

а) нет; б) обычно не испытываю в этом необходимости; в) да.

19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

а) нет; б) не всегда; в) как правило, могу.

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

а) нет; б) обычно не испытываю в этом необходимости; в) да.

21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

а) да, могу отказаться от многих жизненных благ; б) этой проблемы передо мной не возникало; в) нет.

22. Как ваше отношение к соревнованиям?

а) соревнование – это трудный экзамен; б) соревнование – это праздник; в) и то, и другое.

Подчеркивается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком «−» говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными; соответственно оценка со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности.

А.3. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которой наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в сем баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные - низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов в каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,1 баллов. Следует учесть, что при анализе функциональное состояние важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

А.4. Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин)

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4

1. Я спокоен
2. Мне ничто не угрожает
3. Я нахожусь в напряжении
4. Я внутренне скован
5. Я чувствую себя свободно
6. Я расстроен
7. Меня волнуют возможные неудачи
8. Я ощущаю душевный покой
9. Я встревожен
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11. Я уверен в себе
12. Я нервничаю
13. Я не нахожу себе места
14. Я взвинчен
15. Я не чувствую скованности, напряжения
16. Я доволен
17. Я озабочен
18. Я слишком возбужден и мне не по себе
19. Мне радостно

20. Мне приятно

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4

21. У меня бывает приподнятое настроение
22. Я бываю раздражительным
23. Я легко расстраиваюсь
24. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие
25. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть
26. Я чувствую прилив сил и желание работать
27. Я спокоен, хладнокровен и собран
28. Меня тревожат возможные трудности
29. Я слишком переживаю из-за пустяков
30. Я бываю вполне счастлив
31. Я все принимаю близко к сердцу
32. Мне не хватает уверенности в себе
33. Я чувствую себя беззащитным
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей
35. У меня бывает хандра
36. Я бываю доволен
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня
38. Бывает, что я чувствую себя неудачником
39. Я уравновешенный человек
40. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

А.5. Методика «самооценка волевых качеств студентов-спортсменов»
(Н.Б. Стамбулова)

Инструкция. Прочтите внимательно каждое суждение. Подумайте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте в протоколе напротив номера соответствующего суждения.

Варианты для ответов:

1. «Так не бывает» (+2).
2. «Пожалуй, неверно» (+1).
3. «Может быть» (0).
4. «Наверное, да» (-1).
5. «Уверен, что да» (-2).

Ответив на вопросы первого опросника («Целеустремленность»), переходите к следующему, и так до конца, пока не заполните весь сводный протокол. Затем обработайте ответы с помощью ключа, который одинаков для всех пяти опросников.

Текст опросников

Целеустремленность

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
2. Неудача в соревновании побуждает меня тренироваться с удвоенной энергией.
3. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
4. Я отчетливо представляю себе, чему хочу научиться в институте.
5. Во время тренировки мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.
6. Если уж ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.

7. В каждом тренировочном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.

8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.

9. Четкое планирование работы не характерно для меня.

10. Редко задумываюсь над тем, как можно применить знания, получаемые в институте, в будущей практической работе.

11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.

12. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.

13. У меня есть главная цель жизни.

14. После неудачи в соревновании долго не могу заставить себя тренироваться в полную силу.

15. К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к учению и занятиям спортом.

16. Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.

17. Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.

18. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.

19. Всегда стараюсь до конца выполнить любое общественное поручение.

20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.

Смелость и решительность

1. Принимая какое-нибудь решение, всегда реально оцениваю свои возможности.

2. Не боюсь вмешаться в ситуацию на улице, если нужно предотвратить несчастный случай.
3. Мне трудно выполнять свои обещания.
4. Высказываю свое мнение, несмотря на возможность конфликта.
5. Сознание, что соперник сильнее, является для меня серьезным препятствием.
6. Легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.
7. Установив для себя распорядок дня, четко его придерживаюсь.
8. Меня часто мучают сомнения.
9. Мне больше по душе, если ответственность за совместное дело несут другие, а не я.
10. Вряд ли смогу рискнуть предотвратить несчастный случай.
11. Когда анализирую свои поступки, часто прихожу к выводу, что недостаточно хорошо продумал и спланировал свои действия.
12. Как правило, избегаю рискованных ситуаций.
13. Не испытываю страха перед сильным соперником.
14. Много раз решал с завтрашнего дня начать «новую жизнь», но с утра все шло по-старому.
15. Возможность конфликта заставляет меня держать свое мнение при себе.
16. Обычно мне легко удается справиться со своими сомнениями.
17. Постоянно чувствую ответственность за свои дела и поступки.
18. С трудом преодолеваю страх.
19. Для меня исключительный случай, если я не смог сдержать слово.
20. Возможность рискнуть доставляет мне радость.

Настойчивость и упорство

1. Начиная любое дело, уверен, что сделаю все возможное для его выполнения.
2. Всегда до конца отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.

3. Я не в состоянии принудить себя тренироваться на фоне усталости.
4. В соревновании борюсь изо всех сил до последнего мгновения.
5. Мне трудно доводить до конца общественные дела.
6. Для меня характерны планомерность, систематичность в работе.
7. На тренировочном занятии заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.
8. Часто бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним.
9. Мне больше по душе легкие, пусть даже менее результативные, пути к цели.
10. Не могу заставить себя планомерно заниматься в течение всего семестра, особенно по тем учебным предметам, которые даются с трудом.
11. Обычно не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело.
12. У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.
13. Систематически готовлюсь к учебным занятиям в институте.
14. Неудача в ходе соревнований резко снижает мою активность и желание продолжать борьбу.
15. В споре чаще всего уступаю другим.
16. До конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.
17. Испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.
18. Не могу заставить себя работать систематически.
19. Выполняя общественные поручения, всегда добиваюсь того, что необходимо.
20. Довольно часто испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

Инициативность и самостоятельность

1. Как правило, все важные решения принимаю без посторонней помощи.
2. Мне легко удается побороть смущение и первым завязать разговор с незнакомым человеком.
3. Никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных поручений.
4. При подготовке к учебным занятиям довольно часто читаю дополнительную литературу, не ограничиваясь лекцией или учебником.
5. Отсутствие тренера на соревновании (его советов, поддержки и т. п.) значительно снижает мои результаты.
6. Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.
7. На тренировочных занятиях стараюсь придумывать новые упражнения.
8. Чувствую себя спокойно и уверенно, если кто-то руководит мною.
9. Прежде чем что-то сделать, всегда советуюсь с кем-нибудь из знакомых.
10. В разговоре или при знакомстве стремлюсь предоставить инициативу другому.
11. Для меня удобнее всего выполнять работу по точно известному образцу.
12. Обычно отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.
13. К общественной работе отношусь не формально, стараюсь сделать ее не только полезной, но и интересной.
14. При изучении любого учебного предмета не стремлюсь знать больше, чем требуется для сдачи зачета или экзамена.
15. Обычно не задумываюсь над содержанием тренировки, точно выполняю то, что предлагает тренер.

16. Стремлюсь быть организатором новых дел в коллективе.
17. Если уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.
18. Процесс творчества не привлекает меня.
19. Результаты моих выступлений в соревнованиях практически не зависят от того, присутствует ли на них мой тренер.
20. В любую работу стремлюсь внести что-то новое, иначе мне неинтересно.

Самообладание и выдержка

1. Я легко могу заставить себя долго ждать, если это необходимо.
2. В споре мне обычно удается сохранять спокойствие и объективность.
3. Не могу нормально тренироваться, если меня что-то тревожит.
4. В течение всего соревнования четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поведение.
5. Совершенно не переношу боли.
6. Мне удается сохранять ясность мысли даже в самых сложных жизненных ситуациях.
7. Неприятности в институте и дома не снижают качества моей тренировки.
8. Долгое ожидание очень мучительно для меня.
9. Бывает, когда я встревожен, волнуясь, совершенно теряю контроль над собой.
10. Во время экзамена иногда не могу ответить даже то, что знаю.
11. Считаю, что умение владеть собой не так уж важно для человека.
12. Если у меня плохое настроение, никогда не могу этого скрыть.
13. На экзамене всегда мобилизуюсь и получаю оценку не ниже той, на которую рассчитываю.
14. Не могу сдержаться, чтобы на грубость не ответить тем же.
15. В процессе соревнований с трудом владею собой.

16. Мне легко заставить себя сдержать смех, если чувствую, что он неуместен.

17. Сильное волнение, как правило, не сказывается на целесообразности моих действий и поведения.

18. В сложной ситуации обычно теряюсь, не могу быстро принять нужное решение.

19. Могу заставить себя действовать, преодолевая боль, если это крайне необходимо.

20. Специально учусь владеть собой.

А.6. Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности (СТ) Р. Мартенса (Ю. Л. Ханин, 1983)

Инструкция. Ниже приведены суждения о том, как обычно люди чувствуют себя, соревнуясь между собой в играх или спортивных состязаниях. Прочитайте внимательно каждое из предложений и подумайте, насколько часто или редко у вас возникают подобные эмоциональные переживания и мысли перед соревнованиями.

Если такого с вами не случилось почти никогда, то обведите в кружочек букву А справа от этого предложения. Если такое с вами иногда бывало – то букву Б, а если это случается часто – то букву В. Слишком долго не задумывайтесь, поскольку здесь нет правильных или неправильных ответов. Главное – выбрать такой ответ, который точнее всего соответствует вашему обычному состоянию до и во время соревнований.

Суждения о том, как обычно люди чувствуют себя, соревнуясь между собой в играх или спортивных состязаниях

№	Высказывание	Почти никогда	Иногда	Часто
1.	Соревноваться с другими интересно	А	Б	В
2.	Перед соревнованиями я чувствую себя беспокойно	А	Б	В
3.	Перед соревнованиями я боюсь, что не смогу выступить хорошо	А	Б	в
4.	На соревнованиях я веду себя как настоящий спортсмен	А	Б	в
5.	Соревнуюсь, я беспокоюсь, что могу допустить ошибки	А	Б	в
6.	Перед началом соревнований я бываю	А	Б	в

	спокоен			
7.	В соревнованиях важно поставить цель	А	Б	В
8.	Перед началом соревнований у меня в животе возникает неприятное ощущение	А	Б	В
9.	Я замечаю, что перед самым началом соревнований сердце у меня начинает биться чаще, чем обычно	А	Б	В
10.	Мне нравятся игры, требующие большого физического напряжения	А	Б	В
11.	Перед соревнованием я чувствую себя свободно	А	Б	В
12.	Перед началом соревнования я нервничаю	А	Б	В
13.	Командные виды спорта интереснее, чем индивидуальные	А	Б	В
14.	Я начинаю нервничать из-за желания скорее начать соревнование	А	Б	В
15.	Перед началом соревнований я бываю весь напряжен	А	Б	В

Обработка данных. Десять вопросов шкалы (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15) – «работающие», другие пять (1, 4, 7, 10 и 13) – «буферные», которые не учитываются при обработке протокола и подсчете итогового показателя. Каждый ответ оценивается в баллах: для вопросов 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 15 – А = 1 балл, Б = 2 балла, В = 3 балла. Ответы по п. 6 и 11 оцениваются в обратном порядке: А = 3 балла, Б = 2 балла и В = 1 балл. Итоговый показатель СЛТ находится в диапазоне от 10 (очень низкая соревновательная тревожность) до 30 баллов (очень высокая тревожность).

А.7. Методика оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной ТПД

А.7.1 Методика оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности
(А.В. Кернас)

1. Шкала субъективной самооценки спортсмена

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Вид спорта _____

Стаж занятий _____

Спортивные достижения _____

Дата заполнения _____

Оцените степень произошедших с вами изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности за указанный календарный период

с "___" _____ по "___" _____.

Выберите один из пяти предлагаемых вариантов утверждений:

- а) – значительно повысились (лось);
- б) – незначительно повысились (лось);
- в) – остались(лось) на том же уровне, что и были (было); не изменились(лось);
- г) – незначительно понизились (лось);
- д) – значительно понизились (лось) в виде продолжения предложения.

Отметьте тот вариант, который вам ближе всего. Старайтесь быстрее давать ответы, не задумываясь над деталями. Давайте обобщенные ответы, ориентируясь на свой собственный опыт занятий спортом.

1. За указанный период мои способности к саморегуляции эмоциональных состояний:

- а) – значительно повысились;
- б) – незначительно повысились;
- в) – остались на том же уровне, что и были, не изменились;
- г) – незначительно понизились;
- д) – значительно понизились.

2. За указанный период мои физические кондиции:

- а) – значительно повысились;
- б) – незначительно повысились;
- в) – остались на том же уровне, что и были; не изменились;
- г) – незначительно понизились;
- д) – значительно понизились.

3. За указанный период мои способности адаптироваться к стрессогенным условиям спортивной деятельности:

- а) – значительно повысились;
- б) – незначительно повысились;
- в) – остались на том же уровне, что и были; не изменились;
- г) – незначительно понизились;
- д) – значительно понизились.

4. За указанный период мое техническое мастерство:

- а) – значительно повысилось;
- б) – незначительно повысилось;
- в) – осталось на том же уровне, что и было; не изменилось;
- г) – незначительно понизилось;
- д) – значительно понизилось.

5. За указанный период мои способности к вызыванию в себе контролируемой игровой агрессии:

- а) – значительно повысились;
- б) – незначительно повысились;

- в) – остались на том же уровне, что и были; не изменились;
- г) – незначительно понизились;
- д) – значительно понизились.

6. За указанный период моя работоспособность:

- а) – значительно повысилась;
- б) – незначительно повысилась;
- в) – осталась на том же уровне, что и была; не изменилась;
- г) – незначительно понизилась;
- д) – значительно понизилась.

7. За указанный период мои способности быстро восстанавливаться после высокоинтенсивных физических нагрузок:

- а) – значительно повысились;
- б) – незначительно повысились;
- в) – остались на том же уровне, что и были; не изменились;
- г) – незначительно понизились;
- д) – значительно понизились.

8. За указанный период моя уверенность в собственных силах:

- а) – значительно повысилась;
- б) – незначительно повысилась;
- в) – осталась на том же уровне, что и была; не изменилась;
- г) – незначительно понизилась;
- д) – значительно понизилась.

9. За указанный период мои способности к преодолению негативных эмоциональных состояний:

- а) – значительно повысились;
- б) – незначительно повысились;
- в) – остались на том же уровне, что и были; не изменились;
- г) – незначительно понизились;
- д) – значительно понизились.

10. За указанный период результативность моей спортивной деятельности в целом:

- а) – значительно повысилась;
- б) – незначительно повысилась;
- в) – осталась на том же уровне, что и была; не изменилась;
- г) – незначительно понизилась;
- д) – значительно понизилась.

А.7.2. Методика оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности
(А.В. Кернас)

2. Шкала оценки спортсмена тренером

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Вид спорта _____

Стаж занятий _____

Спортивные достижения _____

Дата заполнения _____

Оцените степень произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности за указанный календарный период.

с " ____ " _____ по " ____ " _____.

Выберите один из пяти предлагаемых вариантов утверждений:

- а) – значительно повысились (лось);
- б) – незначительно повысились (лось);
- в) – остались(лось) на том же уровне, что и были (было); не изменились (лось);
- г) – незначительно понизились (лось);

д) – значительно понизились (лось) в виде продолжения предложения.

Отметьте тот вариант, который на ваш взгляд соответствует объективной оценке уровня спортсмена в настоящее время. Старайтесь быстрее давать ответы, не задумываясь над деталями. Давайте обобщенные ответы, ориентируясь на свой педагогический опыт тренерской работы.

1. За указанный период способности спортсмена к саморегуляции эмоциональных состояний:

- а) – значительно повысились;
- б) – незначительно повысились;
- в) – остались на том же уровне, что и были; не изменились;
- г) – незначительно понизились;
- д) – значительно понизились.

2. За указанный период физические кондиции спортсмена:

- а) – значительно повысились;
- б) – незначительно повысились;
- в) – остались на том же уровне, что и были; не изменились;
- г) – незначительно понизились;
- д) – значительно понизились.

3. За указанный период способности спортсмена адаптироваться к стрессогенным условиям спортивной деятельности:

- а) – значительно повысились;
- б) – незначительно повысились;
- в) – остались на том же уровне, что и были; не изменились;
- г) – незначительно понизились;
- д) – значительно понизились.

4. За указанный период техническое мастерство спортсмена:

- а) – значительно повысилось;
- б) – незначительно повысилось;
- в) – осталось на том же уровне, что и было; не изменилось;

г) – незначительно понизилось;

д) – значительно понизилось.

5. За указанный период способности спортсмена к вызыванию в себе контролируемой игровой агрессии:

а) – значительно повысились;

б) – незначительно повысились;

в) – остались на том же уровне, что и были; не изменились;

г) – незначительно понизились;

д) – значительно понизились.

6. За указанный период работоспособность спортсмена:

а) – значительно повысилась;

б) – незначительно повысилась;

в) – осталась на том же уровне, что и была; не изменилась;

г) – незначительно понизилась;

д) – значительно понизилась.

7. За указанный период способности спортсмена к быстрому восстановлению после высокоинтенсивных физических нагрузок:

а) – значительно повысились;

б) – незначительно повысились;

в) – остались на том же уровне, что и были; не изменились;

г) – незначительно понизились;

д) – значительно понизились.

8. За указанный период уверенность спортсмена в собственных силах:

а) – значительно повысилась;

б) – незначительно повысилась;

в) – осталась на том же уровне, что и была; не изменилась;

г) – незначительно понизилась;

д) – значительно понизилась.

9. За указанный период способности спортсмена к преодолению негативных эмоциональных состояний:

- а) – значительно повысились;
- б) – незначительно повысились;
- в) – остались на том же уровне, что и были; не изменились;
- г) – незначительно понизились;
- д) – значительно понизились.

10. За указанный период результативность спортивной деятельности спортсмена в целом:

- а) – значительно повысилась;
- б) – незначительно повысилась;
- в) – осталась на том же уровне, что и была; не изменилась;
- г) – незначительно понизилась;
- д) – значительно понизилась.

А.8. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (теппинг-тест) (Е.П. Ильин)

Оборудование. Стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283), разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш.

Обработка результатов включает следующие процедуры:

- подсчитать количество точек в каждом квадрате;
- построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс 5-секундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

Полученные в результате варианты динамики максимального темпа (рис. А.1.) могут быть условно разделены на пять типов:

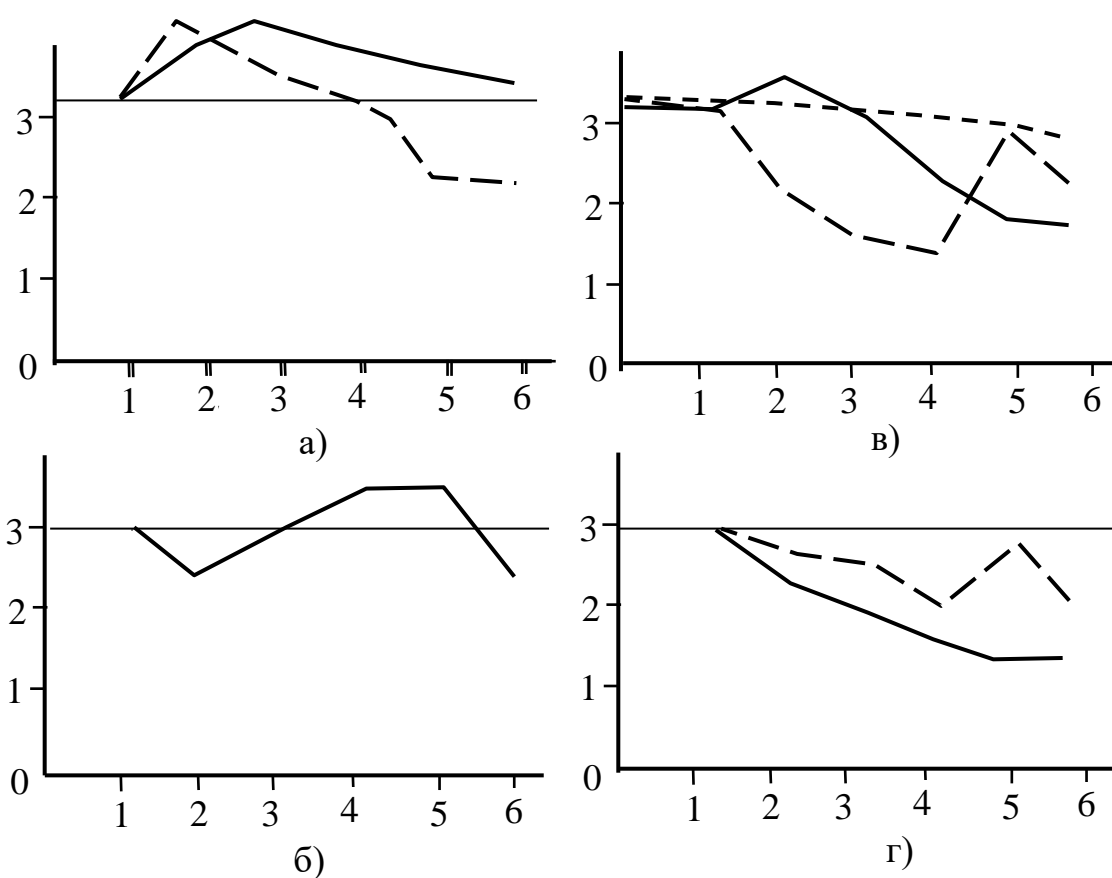


Рис. А.8.1. Графики: а) – выпуклого типа; б) – ровного типа, промежуточного и в) – вогнутого типов; г) – нисходящего типа.

- выпуклый тип: темп нарастает до максимального в первые 10-15 сек работы; в последующем, к 25-30 сек, он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые 5 сек работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

- ровный тип: максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;

- нисходящий тип: максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

- промежуточный тип: темп работы снижается после первых 10-15 сек. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – средне-слабая нервная система;

- вогнутый тип: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

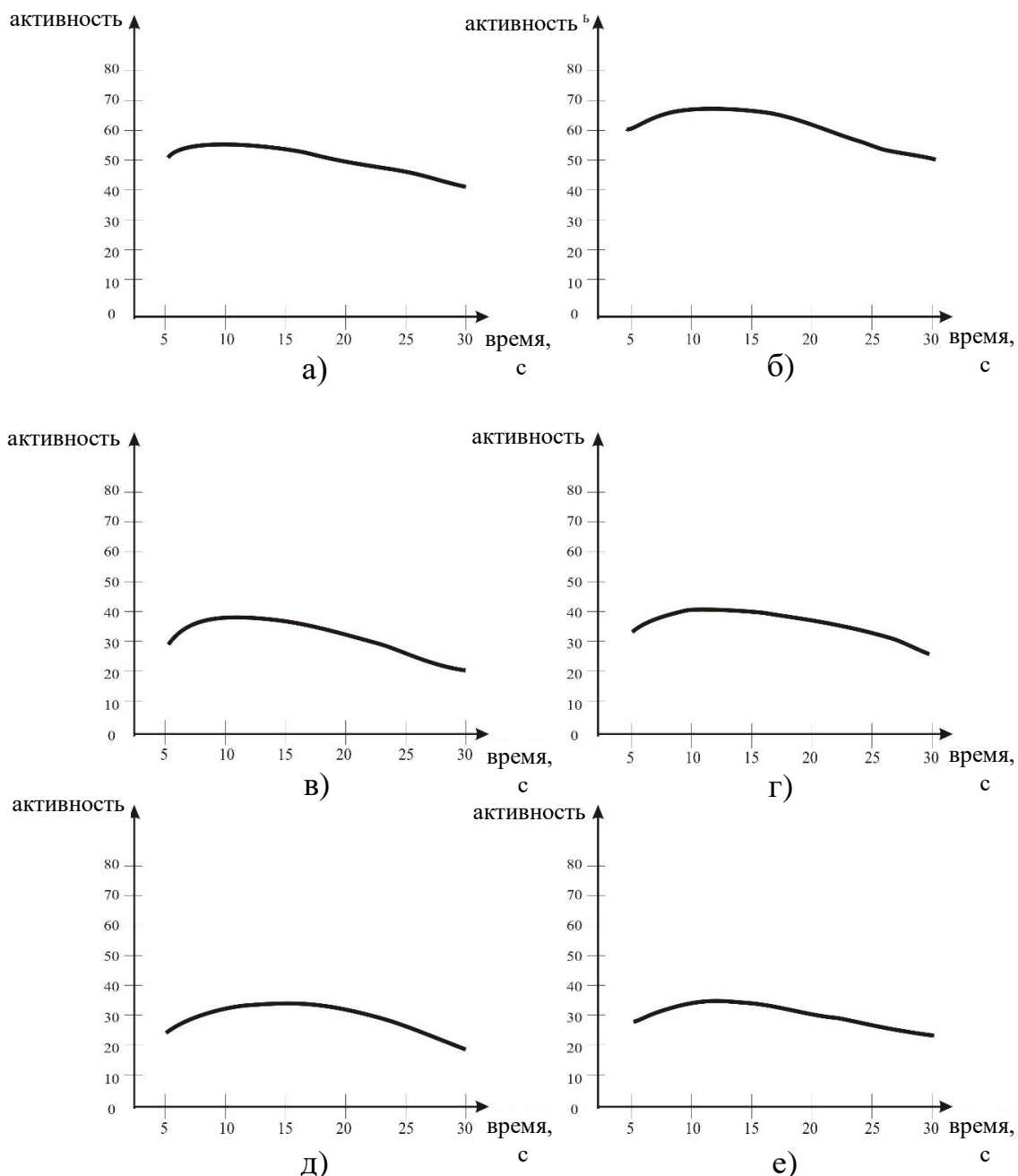


Рис. А.8.2. График показателей результатов работоспособности нервной системы (тепшинг-тест)

Примечания: а) – количество точек, проставленных обеими руками до проведения эксперимента; б) – количество точек, проставленных обеими руками после проведения эксперимента; в) – количество точек, проставленных правой рукой до проведения эксперимента; г) – количество точек, проставленных правой рукой после проведения эксперимента; д) – количество точек, проставленных левой рукой до проведения эксперимента; е) – количество точек, проставленных левой рукой после проведения эксперимента.

Приложение Б

Б.1. Мануал «Методика диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев»

Система основных позиций	Характеристики методики
I. Общие сведения о методике	Методика диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев (автор А.В. Кернас)
II. Диагностическая цель	Диагностика предстартовых эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся различными видами единоборств
III. Назначение теста (отрасль применения)	Для дифференциального анализа, для научного исследования
IV. Короткое описание методики (комплектность)	Стандартная инструкция для респондентов, 50 утверждений; бланк для ответов, построенных по принципу выбора одного из четырех: (а) "да", б) "скорее да, чем нет", в) "скорее нет, чем да", г) "нет"). Результат теста выражается в баллах.
V. Стандартизация	Стандартизация методики проводилась в спортивных группах, культивирующих различные виды единоборств (293 человека) Результаты проверки методики на валидность, надежность, дискриминативность (тест-ретест, параллельный тест) достаточно высоки.
VI. Требования к пользователю	Диагностику может осуществлять психолог-исследователь, практикующий спортивный психолог.

VII. Популяция	От 6 до 40 лет. Применяется индивидуально.
VIII. Характеристика времени	Четких ограничений во времени работы с методикой нет - от 15 до 30 минут. Применяется в стрессогенных условиях (ситуация соревнований).
IX. Преобладающая ситуация исследования	Для практических целей является желательной ситуация "клиента". В научных целях возможная ситуация "экспертизы".
X. Параллельные тесты	Методики для: оценки психической надежности спортсмена (В.Э.Мильман); исследования оперативной оценки самочувствия, активности и настроения САН (В.А.Доскин); определения самооценки волевых качеств студентов-спортсменов (Н.Е.Стамбулова); определения самооценки по шкалам личностной и ситуативной тревожности (Спилбергер-Ханин); определения соревновательной личностной тревожности (Ю.Л.Ханин); для экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (Е.П. Ильин).

Б.2. Мануал «Методика оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности»

Система основных позиций	Характеристики методики
I. Общие сведения о методике	Методика оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности (автор А.В. Кернас)
II. Диагностическая цель	Оценить степень произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности за указанный календарный период
III. Назначение теста (отрасль применения)	Для дифференциального анализа, для научного исследования
IV. Короткое описание методики (комплектность)	Стандартная инструкция для респондентов, 10 утверждений для спортсмена и 10 аналогичных утверждений для тренера; бланк для ответов, построенных по принципу выбора одного из пяти: (а) – значительно повысились; б) – незначительно повысились; в) – остались на том же уровне, что и были, не изменились; г) – незначительно понизились; д) – значительно понизились.). Результат теста выражается в баллах.
V. Стандартизация	Стандартизация методики проводилась в спортивных группах, культивирующих различные виды единоборств (293 человека) Результаты проверки методики на валидность, надежность, дискриминативность (тест-ретест,

	параллельный тест) достаточно высоки.
VI. Требования к пользователю	Диагностику может осуществлять психолог-исследователь, практикующий спортивный психолог.
VII. Популяция	От 6 до 40 лет. Применяется индивидуально.
VIII. Характеристика времени	Четких ограничений во времени работы с методикой нет - от 15 до 30 минут. Применяется в стрессогенных условиях (ситуация соревнований).
IX. Преобладающая ситуация исследования	Для практических целей является желательной ситуация "клиента". В научных целях возможная ситуация "экспертизы".
X. Параллельные тесты	Методики для: оценки психической надежности спортсмена (В.Э.Мильман); исследования оперативной оценки самочувствия, активности и настроения САН (В.А.Доскин); определения самооценки волевых качеств студентов-спортсменов (Н.Е.Стамбулова); определения самооценки по шкалам личностной и ситуативной тревожности (Спилбергер-Ханин); определения соревновательной личностной тревожности (Ю.Л.Ханин); для экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (Е.П. Ильин).

Б.3. Мануал «Методика диагностики структурных компонентов
предстартового эмоционального состояния»

Система основных позиций	Характеристики методики
I. Общие сведения о методике	Методика диагностики структурных компонентов предстартового эмоционального состояния (автор А.В. Кернас)
II. Диагностическая цель	Диагностика компонентов предстартового эмоционального состояния спортсмена-единоборца
III. Назначение теста (отрасль применения)	Для дифференциального анализа, для научного исследования
IV. Короткое описание методики (комплектность)	Стандартная инструкция для респондентов, 28 утверждений; бланк для ответов, построенных по принципу выбора одного из пяти: (а) да; б) нет; в) скорее да; г) скорее нет; д) затрудняюсь ответить). Результат теста выражается в баллах.
V. Стандартизация	Стандартизация методики проводилась в спортивных группах, культивирующих различные виды единоборств (293 человека) Результаты проверки методики на валидность, надежность, дискриминативность (тест-ретест, параллельный тест) достаточно высоки.
VI. Требования к пользователю	Диагностику может осуществлять психолог-исследователь, практикующий спортивный психолог.
VII. Популяция	От 6 до 40 лет. Применяется индивидуально.
VIII. Характеристика	Четких ограничений во времени работы с методикой нет - от 15 до 30 минут. Применяется в стрессогенных

времени	условиях (ситуация соревнований).
IX. Преобладающая ситуация исследования	Для практических целей является желательной ситуация "клиента". В научных целях возможная ситуация "экспертизы".
X. Параллельные тесты	Методики для: оценки психической надежности спортсмена (В.Э.Мильман); исследования оперативной оценки самочувствия, активности и настроения САН (В.А.Доскин); определения самооценки волевых качеств студентов-спортсменов (Н.Е.Стамбулова); определения самооценки по шкалам личностной и ситуативной тревожности (Спилбергер-Ханин); определения соревновательной личностной тревожности (Ю.Л.Ханин); для экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (Е.П. Ильин).

Б.4. Мануал «Система психолого-педагогических приемов коррекции
предстартовых эмоциональных состояний у юных спортсменов-
единоборцев»

Система основных позиций	Характеристики методики
I. Общие сведения о психокоррекционной методике	Система психолого-педагогических приемов коррекции предстартовых эмоциональных состояний у юных спортсменов-единоборцев (автор А.В. Кернас)
II. Коррекционная цель	Коррекция негативных предстартовых эмоциональных состояний лихорадки и апатии, формирование предстартового состояния боевой готовности и комплекса специализированных профессионально важных качеств у юных спортсменов-единоборцев
III. Назначение психокоррекционной методики (отрасль применения)	Для психокоррекционной работы в спортивных группах, культивирующих различные виды единоборств численностью от 10 человек
IV. Короткое описание методики (комплектность)	Методика состоит из пяти блоков: А, Б, В, Г, Д, предназначенных для комплексного поэтапного воздействия
V. Стандартизация	Стандартизация методики проводилась в спортивных группах, культивирующих различные виды единоборств (245 человек) Результаты проверки методики на валидность, надежность, дискриминативность (тест-ретест, параллельный тест) достаточно высоки.
VI. Требования к пользователю	Коррекцию может осуществлять психолог-исследователь, практикующий спортивный психолог.

VII. Популяция	От 15 до 23 лет. Применяется в группе, а также даются рекомендации для индивидуальной самостоятельной работы в домашних условиях
VIII. Характеристика времени	По срокам проведения методика рассчитана на два календарных месяца
IX. Преобладающая ситуация исследования	Проведение методики осуществляется параллельно тренировочным занятиям и участию в соревнованиях
X. Тесты	<p>Методики для: оценки психической надежности спортсмена (В.Э.Мильман); исследования оперативной оценки самочувствия, активности и настроения САН (В.А.Доскин); определения самооценки волевых качеств студентов-спортсменов (Н.Е.Стамбулова); определения самооценки по шкалам личностной и ситуативной тревожности (Спилбергер-Ханин); определения соревновательной личностной тревожности (Ю.Л.Ханин); для экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (Е.П. Ильин). Методика диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев (А.В. Кернас)</p> <p>Методика оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности (А.В. Кернас)</p> <p>Методика диагностики структурных компонентов предстартового эмоционального состояния (А.В. Кернас)</p>

Приложение В

В. 1. Информационный лист «Аутогенное расслабление»

1. Общее успокоение: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я отдыхаю... Отдыхает все мое тело. Мое тело приятно расслаблено... Отдыхает каждая клеточка моего организма... Отдыхает каждый нерв... Отдыхает каждый мускул... Все мои мышцы приятно расслаблены... Посторонние звуки перестали меня отвлекать... Перестали тревожить и беспокоить... Я совсем перестал волноваться... Все мои проблемы ушли прочь... Мне хорошо... Я отдыхаю... Я совершенно спокоен... Я внимательно слушаю свое тело... Я чувствую то, что говорю сам себе...»

2. Дыхание: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я дышу легко и свободно... Дышу без всякого напряжения... Мое дыхание равномерное... Мои вдохи и выдохи неглубокие... Мое дыхание ровное и спокойное... (затем надо молча проследить за своим дыханием в течение примерно одной-двух минут, как бы прислушиваясь к нему изнутри своего организма).

3. Расслабление мышц лица (особая важность их расслабления связана с тем, что именно эта группа мышц наиболее подвержена напряжению в результате эмоциональных переживаний): «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я отдыхаю... Мышцы лица вялые и спокойные... Расслаблены мышцы моего лба... моих бровей... моих глаз... моих век... моего носа... щек... губ... рта... (при этом свой внутренний взор необходимо переводить с одной мышцы лица на другую. Если упражнение выполняется правильно, то нижняя челюсть вскоре должна слегка отвиснуть, а язык – расположиться у края нижнего ряда зубов).

4. Тяжесть рук: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая рука словно наливается тяжестью... Эта тяжесть идет от кончиков пальцев все выше и выше... (Мысленным взором надо проследить волну тяжести от кончиков пальцев до плеча)... Вся моя правая рука стала тяжелой. Правая

рука очень тяжелая... Мне приятна эта тяжесть...» (Затем такая же формула произносится для левой руки). В заключение: «Обе моих руки тяжелые...»

5. Тяжесть ног: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая нога тяжелеет. Чувствую волну тяжести, идущую по правой ноге от кончиков пальцев все выше и выше... (затем надо проследить волну тяжести от пальцев до бедра)... Вся моя правая нога стала тяжелой... Она словно налилась свинцом... Моя правая нога очень тяжелая... Мне приятна эта тяжесть...» (Затем такая же формула произносится для левой ноги). В заключение: «Обе моих ноги тяжелые...».

6. Тепло в руках: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая рука (у левшей – левая) приятно теплеет... Тепло струится через плечо в мою правую руку... Оно идет к локтю... Затем в кисть... В кончики пальцев... (Обратите внимание на то, что ощущение тяжести должно идти от кончиков пальцев к центру, а ощущение тепла – в противоположном направлении)... Тепло волна за волной прокатывается через мою правую руку от плеча до кончиков пальцев... Кончики пальцев приятно покалывает... Вся моя правая рука очень теплая... Мне приятно это ощущение...» (Потом такая же формула повторяется для левой руки)... В заключение: «Обе моих руки очень теплые...».

7. Тепло в ногах: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая нога теплеет... Тепло струится из моего бедра вниз по ноге... Ощущаю волну тепла, идущую от бедра вниз по ноге... Ощущаю волну тепла, идущую от бедра к колену... затем в голень... в пальцы... Кончики пальцев моей правой ноги приятно покалывает. Вся моя нога теплая... Мне приятно это тепло...» (Аналогичные формулы повторяем для левой ноги; у левшей самовнушение начинается с левой ноги)... В заключение: «Обе моих ноги очень теплые...».

8. Тепло в области живота: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Ощущаю тепло в районе пупка... Мой живот мягкий и теплый... словно грелка лежит на моем животе... Тепло от нее идет вглубь... Явственно

ощущаю это тепло... Оно согревает все внутри живота... Мой живот прогревается глубинным теплом... Мне очень приятно это тепло...».

9. Сердце: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Мое сердце бьется спокойно и ровно... Мое сердце работает ритмично. Мое сердце здоровое. Мне приятно ощущать его сокращения... (Затем следует примерно полминуты-минуту проследить за работой своего сердца)...

10. Прохлада в области лба: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Кожа моего лба стала чувствительной... Она ощущает едва уловимое движение воздуха в комнате... Словно легкий ветерок овеивает мой лоб... Мой лоб приятно прохладен... Я чувствую приятную прохладу в области лба»... Мне приятна эта прохлада... (Можно использовать такой прием для ощущения прохлады: на первом занятии смочите кожу лба водой. Испаряясь, вода вызовет ощущение прохлады. Постарайтесь его запомнить).

Формула выхода: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я хорошо отдохнул... Все мое тело расслабилось. Приятное ощущение во всем теле. У меня хорошее настроение... Мое дыхание ритмичное и спокойное... С каждым вдохом в меня вливается бодрость... Я улыбаюсь... Свежесть и бодрость наполняют меня... Я собран и внимателен... Я заряжен энергией... Вытягиваю свои руки вперед... Сплетаю пальцы рук между собой... Подымаю их вверх над собой и одновременно делаю глубокий вдох... Сеанс окончен!.. Открыть глаза! Выдох! Руки опустить! Встать!».

В. 2. Информационный лист «Нервно-мышечное расслабление»

1. Найдите тихое место с мягким освещением. Закройте дверь на ключ, отключите телефон, радиоприемник, телевизор. Вас никто и ничто не должно отвлекать. Удобно сядьте на стул (в кресло, на диван). Ноги поставьте так, чтобы ступни полностью касались пола, а колени не соприкасались. Ослабьте ремень на брюках, чтобы тело не было пережато. Закройте глаза.

2. Сосредоточьте внимание на своем дыхании. Примерно одну минуту дышите редко и глубоко (животом, а не грудью), произнося про себя на каждом выдохе слова «я расслабляюсь, я успокаиваюсь».

3. Затем, продолжая дышать спокойно, без всякого напряжения (само дыхание может стать при этом менее глубоким), сосредоточьте внимание на своем лице. Мысленно представьте себе его напряжение в виде какого-то образа. Например, в виде сжатого кулака или завязанного веревочного узла. Затем вообразите, что кулак разжимается (веревка развязывается) и повисает подобно натянутой и отпущенной резинке. Ощутите, как расслабляется ваше лицо от лба до верхней губы.

4. Снова напрягите свое лицо и глаза, сморщившись или сдавив их как можно сильнее, а затем расслабьте и постарайтесь ощутить, как волна расслабления пошла дальше вниз.

5. Прodelайте то же самое со всеми остальными частями тела. Медленно продвигайтесь от лба и глаз вниз – к нижней челюсти, шее, плечам, груди. Прорабатывайте свою спину, верхние и нижние части рук, пальцы рук, живот, бедра, голени, щиколотки, ступни, пальцы ног – до тех пор, пока все тело не окажется расслабленным.

Для каждой части сначала напрягайте соответствующие мышцы, затем расслабляйте их, сопровождая эти действия мысленным представлением напряжения и расслабления.

6. Расслабив все тело, оставайтесь в этом приятном состоянии от двух до пяти минут (время можно засекаать с помощью будильника, имеющего негромкий приятный звук).

7. По истечении времени упражнения представляйте себе, что мышцы ваших век становятся легче, что тело наполняет энергия и что вы готовы вернуться к своим делам. Откройте глаза, потянитесь, встаньте.

Иногда первые несколько раз бывает трудно представлять мысленным взором свое лицо, различные части тела или долго удерживать эти образы. В этом нет ничего страшного. Не ругайте себя, иначе вы вызовете еще большее напряжение. Лучше повторите свою попытку еще раз, и еще. Расслабление полезно само по себе. Но нам оно нужно лишь в качестве средства полготовки юных спортсменов к более сложным психолого-педагогическим приемам коррекции предстартовых эмоциональных состояний.

Как показывает практика, при добросовестном выполнении методических указаний одного месяца вполне достаточно для освоения методов аутотренинга и нервно-мышечного расслабления.