

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К.Д. УШИНСЬКОГО»

КЕРНАС АНДРІЙ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

УДК: 152.3+155.93+158.6

**ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
СПОРТСМЕНІВ–ЄДИНОБОРЦІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Одеса – 2015

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Павлова Ірина Георгіївна,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
доцент кафедри теорії та методики практичної психології.

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор
Кузнєцов Марат Амірович,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
професор кафедри практичної психології;

кандидат психологічних наук, доцент
Савиченко Ольга Михайлівна,
Житомирський державний університет імені Івана Франка, доцент кафедри соціальної та практичної психології.

Захист дисертації відбудеться «05» листопада 2015 р. о 9.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д.41.053.03 у Південноукраїнському національному педагогічному університеті імені К.Д. Ушинського за адресою: 65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26, конференц-зала.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського за адресою: 65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 36.

Автореферат розісланий «02» жовтня 2015р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



О.Г. Бабчук

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність проблеми. В сучасних соціальних умовах особливого значення набуває змагальна діяльність, що виявляється в різних сферах життєдіяльності суспільства, і яка не тільки висуває часом гранично високі вимоги до афективно-вольових процесів і особистості в цілому, але й передбачає вміння швидко і ефективно концентруватися на сукупності умов, що приводять до бажаного результату. Відомості про закономірності регуляції психічних станів бути значною поміччю у вирішенні багатьох тактичних і стратегічних завдань у спортивній діяльності. Проблема психологічної корекції емоційних станів має також і теоретичне значення для конкретизації таких аспектів в загальній теорії особистості, які стосуються психологічних особливостей розвитку й регуляції емоційних станів та вольових процесів.

Проблематика психологічної корекції передстартових емоційних станів відображена в наукових дослідженнях, присвячених питанням, пов'язаними з особливостями емоційно-вольової сфери (А.В. Алексєєв, В.К. Калін, М.А. Кузнєцов, С.Д. Максименко, О.П. Саннікова, О.Я. Чебикін та ін.), психічних станів (В.С. Агавелян, О.Г. Аверьянов, Н.К. Волков, М.Д. Левітов та ін.), їх системного аналізу (Б.О. Вяткін, В.О. Ганзен, В.М. Юрченко та ін.).

У психічних станах спортсменів відповідне значення надається емоційному компоненту (В.І. Баландін, В.О. Дорофєєв). Розглядаються питання, пов'язані з оцінкою психічної готовності до змагальної діяльності (С.М. Гордон, А.Б. Ільїн) у силових єдиноборствах (О.О. Бобрищев), питання змагальної діяльності в спорті (В.В. Маркєлов, І.В. Пастухов).

Проблематика психологічної підготовки (П.В. Бундзен, В.О. Курашвілі, О.А. Лалаян, П.А. Рудик, Г.І. Савєнков, В.Г. Савченко) розглядається в роботах, присвячених, зокрема, психологічній підготовці до рукопашного бою (О.О. Кадочников, А.М. Кочєргін, М.О. Макаров), борців (Д.Р. Закіров), борців-самбістів (О.А. Рапопорт), борців дзюдо (О.І. Чікуров), вольовій підготовці спортсменів (А.Ц. Пуні). Регулятивна складова психологічної підготовки спортсменів представлена роботами, присвяченими: а) регуляції психічного стану готовності боксера до екстремальної діяльності (С.С. Горбачов); б) умисному регулюванню емоційних станів (О.А. Чернікова), саморегуляції психофізіологічного стану (Л.Г. Дика), психокорекції у спортсменів в процесі спортивного вдосконалення (В.М. Смоленцева); в) комплексної методики оптимізації психічних станів (Г.В. Комарова); г) аутогенного тренування у спорті (О.О. Бобрищев, О.Г. Панов, Л.-Э. Унєсталь), уявного тренування (Р. Найдіффер); д) формування образу оптимального бойового стану методами рефлексії (В.Ф. Сопов); е) психічної саморегуляції (Р. Найдіффер).

Поняття «психологічна корекція» (Т.В. Дуткевич, Г.Б. Лєонова, А.А. Осіпова, С.Б. Кузікова, К.Л. Мілютіна, О.В. Хухлаєва) найчастіше розглядається в термінах виправлення і приведення чого-небудь до вимог деякої норми.

Розгляд проблеми психологічної корекції передстартових емоційних станів (Б.О. Вяткін, Н.К. Волков, Л.Я. Дорфман, Х.А. Сельг, Є.М. Хєкалов) спортсменів-єдиноборців в контексті всієї їх тренувально-підготовчої діяльності з урахуванням особливостей юнацького віку (Н.О. Єрмакова, О.М. Рева, О.М. Савиченко,

В.П. Філін) призвело до висновку про необхідність її дослідження як більш складного системного явища, відмінного від простого впливу на емоційний стан спортсмена.

Соціальна і теоретична значущість проблеми, її недостатня розробленість визначили тему дослідження – «Психологічна корекція передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців в юнацькому віці».

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконане в межах наукової програми кафедри теорії та методики практичної психології «Теоретико-методологічні основи становлення особистості психолога в системі фахової підготовки», що входить до тематичного плану Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (номер державної реєстрації 0109U000192). Тему дисертації затверджено Вченою радою Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (протокол № 10 від 26 травня 2011 року) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 9 від 29 листопада 2011 року).

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічної корекції щодо передстартових емоційних станів у спортсменів-єдиноборців юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз підходів до проблеми психологічної корекції.
2. Розробити і теоретично обґрунтувати модель психологічної корекції.
3. Сформулювати вимоги до організації психологічної підготовки спортсменів-єдиноборців як аперцептивної основи психологічної корекції їхніх передстартових емоційних станів.
4. Створити комплексну програму, спрямовану на психокорекцію передстартових емоційних станів у спортсменів-єдиноборців юнацького віку.
5. Емпірично дослідити особливості впливу комплексної формувальної програми на стан бойової готовності у спортсменів-єдиноборців юнацького віку.

Об'єкт дослідження – передстартові емоційні стани спортсменів-єдиноборців.

Предмет дослідження – психологічна корекція передстартових емоційних станів у спортсменів-єдиноборців юнацького віку.

Гіпотеза дослідження. Психологічна корекція є складним багатоаспектним інтерактивним явищем, що містить ознаки психологічної підготовки, психологічного супроводу, структурні та функціональні зв'язки між якими визначають процесуальні особливості її здійснення. Структура психологічної корекції утворюється процесами розвитку (системна залежність явищ, що визначають положення особистості в контексті об'єктивних діяльнісних вимог до неї), формування (системне підпорядкування особистості об'єктивним діяльнісним вимогам до неї) і концептуальним уявленням про шуканий результат – готовність як результат взаємодії процесів розвитку і формування.

Психологічна корекція передстартових емоційних станів у спортсменів-єдиноборців у процесуальному плані ґрунтується на явищах усвідомлення,

рефлексування та актуалізації елементів досвіду, що містяться у тренувально-підготовчому процесі та у психологічній підготовці, як її частині.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: положення системного підходу (В.О. Ганзен, Б.Ф. Ломов, А.В. Уйомов); теорії функціональної системи (П.К. Анохін); категорії суб'єкта (К.О. Абульханова-Славська, А.В. Брушлинський, С.Л. Рубінштейн), особистості (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, Г.С. Костюк, В.В. Рибалка), діяльності (О.М. Леонт'єв, Б.Ф. Ломов, В.І. Слободчиков, В.Д. Шадріков), свідомості (Б.Г. Ананьєв, О.М. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн); концепції психологічної підготовки (А.В. Алексєєв, А.М. Ахатов, А.А. Бабаян, П.В. Бундзен, Г.Д. Горбунов, В.О. Курашвілі, П.А. Рудик, Г.І. Савенков), психологічного супроводу (С.К. Багадірова, Є. М. Білоус, М.Р. Бітянова, Л.А. Небитова В. Г. Сивицький, В.В. Смірнова), психологічної корекції (Б.О. Вяткін, Т.В. Дуткевич, А.А. Осіпова, С.Б. Кузікова, К.Л. Мілютіна, О.В. Хухлаєва, І.М. Цимбалюк), психологічної готовності (О.О. Бобрищев, А. Д. Ганюшкін, С. С. Горбачов, С. М. Гордон, Д.В.Одінцов, М.В. Попова, О. І. Чікуров).

Методи дослідження. У дослідженні були використані такі методи: теоретичні (аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел в межах досліджуваної проблеми, теоретичне моделювання); емпіричні (тестування, анкетування, спостереження, констатувальний, формувальний експеримент); статистичні методи обробки даних (t-критерій Ст'юдента). Обробка результатів дослідження проводилась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 10.05 for Windows.

Психодіагностичний комплекс склали як узвичаєні психодіагностичні методики – «Оцінка психічної надійності спортсмена» (В. Е. Мільман), «Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою» (САН) (В.А. Доскін), «Самооцінка вольових якостей студентів-спортсменів» (Н.Б. Стамбулова), «Шкала особистісної та ситуативної тривожності» (Ч.Д.Спілбергер-Ю.Л.Ханін), «Визначення змагальної особистісної тривожності» (Ю.Л.Ханін), «Методика експрес-діагностики властивостей нервової системи за психомоторним показниками» (Є.П.Ільїн), так і спеціально розроблені задля означеної мети – «Методика діагностики передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців» (свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір №39357), «Методика діагностики змін, що сталися зі спортсменом у процесі спортивної тренувально-підготовчої діяльності» (свідоцтво №39356), «Методика діагностики структурних компонентів передстартового емоційного стану» (свідоцтво про №54849), «Система психолого-педагогічних прийомів корекції передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців» (свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір №41414).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилися на базі Одеської національної академії зв'язку імені О. С Попова, а також спортивних клубів: м. Одеси (клуб «Міленіум», спортивний клуб рукопашного бою, дитяча юнацька спортивна школа № 5, клуб «Фанат», клуб кікбоксингу, спортивний клуб повноконтрактного джиу-джитсу «Білий дракон»), м. Болграда (дитяча спортивна

школа), м. Ізмаїла (спортивний клуб «Кенсін»). У дослідженні взяло участь 293 особи, з яких 245 склали основну вибірку.

Наукова новизна одержаних результатів:

- *вперше* психологічна корекція передстартових емоційних станів розглянуто на основі принципів функціональної системи, суб'єкт-об'єктного і суб'єкт-суб'єктного підходів; показано її характеристики як складної інтерактивної системи, що входить до складу загальної системи психологічної підготовки спортсмена; з'ясовано особливості механізмів участі свідомості у формуванні механізмів саморегуляції у тренувально-підготовчій та змагальній діяльності; аргументовано, що обставини і умови життєдіяльності є об'єктивними чинниками, що здійснюють коригувальний вплив на спортсмена-єдиноборця юнацького віку;

- *розширено* уявлення про поняття бойової готовності за допомогою включення в його зміст ознак поняття готовності як результату використання елементів готовності тренера, що здійснює підготовку; обґрунтовано, що психологічна корекція має ознаки копінг-поведінки;

- *отримало* подальший розвиток уявлення про психічні стани як багатоаспектні системні суб'єктні утворення.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці: а) системи психолого-педагогічних прийомів регуляції передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців; б) валідних і надійних опитувальників для діагностики: передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців; змін, що сталися із спортсменом в процесі спортивної тренувально-підготовчої діяльності; структурних компонентів передстартового емоційного стану. Результати апробації створених методик свідчать про можливість їх використання в наукових та практичних цілях.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено у тренувально-підготовчий процес спортсменів-єдиноборців Одеської національної академії зв'язку ім. О.С. Попова (акт № 04-07/243 від 22.05.2012 р.), Одеського клубу шотокан-карате «Фанат» (акт № 35/4 від 20.06.2012 р.), Болградського спортивного клубу всестильового карате «Гіякура» (акт №7/10 від 15.06.2012 р.), Болградського спортивного клубу айкідо «Кенсін» (акт № 23 від 07.07.2012 р.), Одеського спортивного клубу повноконтрактного джиу-джитсу «Білий дракон» (акт № 6 від 29.04. 2013 р.).

Надійність і достовірність отриманих результатів забезпечується методологічною обґрунтованістю вихідних теоретичних положень, використанням комплексу зазначених методів дослідження, репрезентативністю вибірки досліджуваних, статистичною значимістю експериментальних даних.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: Міжнародних науково-практичних конференціях: «Психологія особистості: теорія, досвід, практика» (Одеса, 2009, 2010), «Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи» (Хмельницький, 2009), «Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві» (Одеса, 2010, 2011, 2012), «Соціогуманітарні технології в методологічному та практичному вимірах» (Одеса, 2012), «Актуальні проблеми практичної психології» (Херсон, 2012), «Актуальні проблеми рекреаційної психології дитинства» (Одеса, 2012),

«Психолого-педагогічні проблеми в освітньому процесі» (Харків, 2012), «Соціально-психологічні особливості особистості в умовах трансформації суспільства» (Макіївка, 2013), «Психолого-педагогічні проблеми становлення сучасного фахівця» (Харків, 2013), «Наука в інформаційному просторі» (Дніпропетровськ, 2013), «Фундаментальні та прикладні наукові дослідження: погляд молодих вчених» (Макіївка, 2014); на Всеукраїнських науково-практичних конференціях: «Актуальні проблеми сучасної психологічної науки» (Одеса, 2006), «Актуальні проблеми психології малих груп» (Київ, 2011), «Теоретичні та практичні проблеми розвитку та реалізації потенціалу особистості» (Одеса, 2011), «Розвиток особистості на протязі життєвого шляху» (Одеса, 2012, 2014), «Особистість у сучасному світі: проблеми розвитку і психологічної допомоги» (Київ, 2013).

Публікації. Основні результати дослідження представлено у 32 публікаціях, з яких 6 статей опубліковано у фахових наукових виданнях України, 2 статті, що надруковані у іноземному науковому виданні, 4 свідоцтва про реєстрацію авторського права на твір.

Структура і обсяг дисертації. Дисертація складається з вступу, трьох розділів, висновків і додатків. Загальний обсяг дисертації – 257 сторінок. Основний зміст дисертації викладено на 179 сторінках. Робота містить 15 таблиць, 16 рисунків. Список використаних джерел налічує 287 джерел.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну роботи та практичне значення одержаних результатів, наведені відомості про апробацію основних положень дослідження та публікації за темою дисертації.

У **першому розділі** «Теоретико-методологічні основи психокорекційної роботи у спортивній діяльності» наведено дані про психокорекцію як: системний засіб психологічної підготовки спортсмена-єдиноборця; функціональну систему у тренувально-підготовчій та змагальній діяльності.

Розгляд питання психокорекції (С.Б. Кузікова, К.Л. Мілютіна, А.А. Осіпова, О.В. Хухлаєва, та ін..) як системного засобу психологічної підготовки спортсмена-єдиноборця містить аналіз понять «психологічна поміч» (О.Ф. Бондаренко, Т.Н. Волковська, І.Б. Іванов, О.В. Кольцова та ін.), «психологічна підготовка» (П.В. Бундзен, О.А. Лалаян, П.А. Рудик, Г.І. Савенков та ін.), «психологічний супровід» (С.К. Багадірова, С.В. Васьківська, В.С. Мухіна, Л.А. Небитова, Ю.В. Слюсарєв та ін.).

Стверджується, що психологічна корекція є складовою частиною психологічної підготовки спортсмена, яка, будучи розглянута з позицій психології діяльності (В.В. Давидов, О.О. Конопкін, О.М. Леонтєв, В.Е. Мільман, С.Л. Рубінштейн, В.Д. Шадриков, Г.П. Щедровицький), містить відповідні діяльнісні ознаки. Аргументовано, що ініціація психокорекційного процесу знаходиться на перетині таких явищ, як стан суб'єкта, спонукання до діяльності, образ передбачуваного результату. Це означає, що психологічна корекція передстартового стану містить не тільки потенційну ідею спонукання до діяльності

і, отже, передбачуваного результату, але й образ (схему) отриманого (одержуваного) результату, що, власне, і відтворюється в понятті «досвід» (спортивний досвід).

Запропонована нами трактовка психологічної корекції як функціональної системи, що існує у контексті тренувально-підготовчої та змагальної діяльності, ґрунтується на положеннях теорії функціональної системи, психології розвитку та формування. Відмічається, що згідно із традицією, що встановилась, психологічна корекція емоційних станів розглядається через призму прийомів саморегуляції (О.О. Конопкін), аутогенного (О.О. Бобрищев, Х.А. Сельг, Л.-Э. Унесталь), ідеомоторного тренування (О.О. Белкін, Х.А. Сельг).

Розгляд понять психологічна поміч, психологічна підготовка, психологічний супровід як таких, що розрізняються за ступенем суб'єктності спортсмена уможливив розгляд процесу психологічної корекції як поступовий перехід від моделі «підпорядкування іншому» до моделі «дія разом», а від них до моделі «самостійна дія».

Аргументовано, що теоретична модель психологічної корекції має ґрунтуватися у першу чергу на принципі функціональної систем, згідно якому вона є функціональною багатоаспектною основою тренувальної та змагальної діяльності, висхідна до процесів розвитку, формування і концептуального уявлення про операційну та психологічну готовність (А.А. Бабаян, О.О. Бобрищев, С.С. Горбачов, С.М. Гордон, О.І. Чікуров).

У понятті «психологічна готовність» вбачають такі додаткові ознаки, як: а) стійкість, мобілізаційність, самоконтроль (С.М. Гордон, А.Б. Ільїн); б) мотиваційні, когнітивні, комунікативні, емоційно-ціннісні ознаки (С.В. Герасіна); в) мотиваційні, когнітивні, операційні, особистісні (А.В. Вознюк); г) властивості особистості, що входять до складу копінг-поведінки, ціннісні орієнтації, нервово-психічна та емоційно-вольова стійкість, поведінкова регуляція, сміливість, самоконтроль, інтелектуальні здібності, особистісний адаптаційний потенціал (О.О. Бобрищев).

Розглядаючи психологічну корекцію як процес «підстроювання» під основні параметри потенційної готовності у формі підказок, допоміжних, пов'язаних, спільних дій, ми отримуємо можливість вказати на існування в її здійсненні про- і ретро активного вектору. Проактивний вектор здійснюється за схемою «суб'єкт – суб'єкт», де готовність до змагальної діяльності формується за рахунок використання елементів готовності тренера. Ретроактивний вектор є присутнім у випадку зниження рівня готовності з причин перетренованості, невпевненості у своїх силах, емоційної нестійкості та ін. Психологічна корекція здійснюється по лінії відновлення, спрямованого на актуалізацію (Н.Б. Стамбулова) засвоєних поведінкових схем з використанням механізмів вольової саморегуляції (В.К. Калін).

Поняття бойової готовності розглянуто у контексті понять «психічні стани» (Б.О. Вяткін, В.О. Ганзен та ін.), «емоційні стани» (О.Ф. Бондаренко, В.К. Вілюнас, К.Е. Ізард, М.А. Кузнецов та ін.), «психічні стани у спортивній діяльності» (Б.О. Вяткін, А.В. Родіонов, М.О. Худадов та ін.). Аргументовано, що програма психологічної корекції у повному обсязі має бути представлена як психологічний супровід в системі сприяння розвитку стану бойової готовності. Безпосередні коригувальні дії використовуються при тих чи інших відхиленнях від вихідних параметрів.

В цілому, психологічна корекція у складі загальної програми спортивної та психолого-спортивної підготовки спортсмена передбачає можливість довільного переходу від згорнутого, імпліцитного у складі загальної діяльнійної системи до розгорнутого, експлікованого при необхідності довільного її використання.

У другому розділі «Психолого-педагогічні основи корекції передстартових емоційних станів» визначено методичну процедуру дослідження, наведено вихідні вимоги до оцінки передстартового емоційного стану; описано особливості схильності спортсменів до переживання передстартових емоційних станів у світлі даних про асиметрію великих півкуль головного мозку. Представлено зведення щодо організації програми формувального експерименту.

При плануванні і проведенні емпіричного дослідження приймалися до уваги відомості про анатомо-фізіологічні та психологічні характеристики досліджуваних (Н.О. Єрмакова, В.В. Кутішенко, О.М. Рева, О.В. Скрипченко, С.О. Ставицька, В.П. Філін, М.А. Фомін). Особливе значення надавалося урахуванню вікових особливостей в особистості спортсмена, до яких належить, зокрема, певні труднощі формування Я-концепції (М.В. Попова), тенденція до захисту власного «Я», неприйняття своїх негативних сторін (Н.О. Єрмакова).

В основу розробки організаційної процедури дослідження було покладено ідею про стан бойової готовності (Є.П. Ільїн), уявлення про стрес (Н.Є. Водоп'янова, В.Е. Мільман, О.П. Саннікова, Ю.В. Щербатих та ін.), використання стресогенних факторів для формування у спортсменів здатності до контролю за емоційним станом.

Стан бойової готовності досліджено нами за допомогою таких конструктів, як: а) «психічна надійність спортсмена» (змагальна емоційна стійкість, саморегуляція, мотиваційно-енергетичні характеристики, стабільність, завадостійкість); б) «стан спортсмена» (самопочуття, активність, настрій); в) «вольові якості» (цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, сміливість і рішучість, ініціативність і самостійність, самовладання і витримка); г) «тривожність» (ситуативна, особистісна, змагальна особистісна тривожність).

Аналіз психодіагностичної літератури показав, що незважаючи на широку представленість методик діагностики емоційних станів спортсменів, немає такого психодіагностичного інструментарію, за допомогою якого можна було б дослідити передстартові емоційні стани спортсменів-єдиноборців. Тому було створено комплекс методик для дослідження передстартових емоційних станів та спеціалізованих якостей у спортсменів-єдиноборців: «Діагностика передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців», «Оцінювання змін, що сталися зі спортсменом у процесі спортивної тренувально-підготовчої діяльності», «Діагностика структурних компонентів передстартових емоційних станів у спортсменів, які займаються різними видами єдиноборств». Означені методики пройшли перевірку на надійність та валідність. Нами була також розроблена «Система психолого-педагогічних прийомів корекції передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців».

Організація та проведення формувального експерименту базувались на проведенні: а) циклу семінарських занять; б) циклу навчально-тренувальних спарингів в межах спортивних клубів; г) вступних лекційних занять педагогіки,

педагогіки спорту, загальної психології, психології спорту, вікової психології; д) виконання комплексу фізичних вправ. Відправним моментом у пошуку відповіді на питання про сутність психологічної корекції передстартових емоційних станів у спортсменів-борців є уявлення про єдиноборства як діяльність, де особливої значущості набуває єдність рухової та емоційно-вольової активності для забезпечення переваги в тактиці, техніці, фізичних даних, в моральному дусі. Ця єдність найбільш чітко простежуються на рівні регуляторних функцій психіки, пов'язаних з активізацією, мобілізацією, заспокоєнням (Є.П. Ільїн) з опорою на такі базальні вольові якості, як енергійність, витримка, терплячість і сміливість (В.К. Калін).

У зв'язку з тим, що у кожному конкретному виді спортивних єдиноборств є свій еталон підготовленості спортсмена до змагання, досліджувані були поділені на групи представників кидкових (щільний контакт з тілом суперника, захоплення корпусу або кінцівок суперника), ударних (висока швидкість, блискавичність серійних атак) та змішаних єдиноборств (характеризуються синтезом різних технік).

В силу того, що основна ідея спортивних єдиноборств полягає в демонстрації противнику своєї зверхності над ним, виняткового значення набуває комплекс психологічних якостей, що утворюють основу передстартового стану бойової готовності: а) фізичні (сила, швидкість, витривалість, координація і гнучкість); б) тактичні (планування, тактичний аналіз, прогнозування, корекція); в) вольові (витримка, самовладання, самоконтроль, рішучість, сміливість, енергійність, наполегливість).

При розробці системи психолого-педагогічних прийомів, спрямованих на корекцію передстартових емоційних станів і формування комплексу спеціалізованих якостей спортсменів ми виходили з доцільності створення у досліджуваних специфічної досвідної основи (проактивний вектор), який виступає як функціональний базис при необхідності психологічної корекції передстартових емоційних станів (ретроактивний вектор).

Формування стану бойової готовності ґрунтувалося на застосуванні комплексу коригувальних впливів, до складу яких входять коригувальні методики: блоку А (гетеротренінг, нервово-м'язове розслаблення, аутоотренінг), блоку Б (ідеомоторне тренування, адаптований варіант гіпно-ідеомоторного тренування, сенсibiliзація); блоку В (програмування і самопрограмування на успіх у спортивній діяльності з використанням аудіо та відеозаписів; блоку Г (методика активізації і гальмування великих півкуль головного мозку, входження в передстартове стан бойової готовності, якірний метод гіпнотичного впливу); блоку Д (методика формування ідеального «Я» спортсмена-єдиноборця, методика генерації ігрової агресії).

У третьому розділі «Спеціалізовані якості спортсмена як синтетичний результат спортивного досвіду» подано зведення про вплив загальної формувальної програми на такі психічні явища, які у своїй сукупності є значущими характеристиками у психічному статусі спортсмена-єдиноборця (психічна надійність, самопочуття, вольові якості, особистісна, ситуаційна, змагальна тривожність).

Головна ідея емпіричного дослідження полягала у встановленні потенційного факту взаємозалежності спортивного досвіду, що створювався у досліджуваних за

допомогою коригувальних методик блоків А, Б, В, Г і Д, та окремих психологічних складових, які є найбільш вагомими для створення психологічного підґрунтя у спортивних єдиноборствах.

Ґрунтуючись на цій ідеї, як вихідній у формувальному експерименті, ми виокремили саме ті аспекти спортивної діяльності, які відіграють провідну роль у спортивних єдиноборствах. Зазначене в першу чергу відноситься до такого конструкту, як «психічна надійність спортсмена». Порівняльна характеристика показників психічної надійності спортсмена до і після формувального експерименту із посиленням на такі її складові, як змагально-емоційна стійкість, рівень саморегуляції, мотиваційно-енергетичний потенціал, стабільність-стійкість, емоційна реакція уможлиблює твердження щодо переносу загального спортивного досвіду, що формується (проактивний вектор), на шуканий структурний комплекс у значенні основи психологічної корекції передстартових емоційних станів з метою їх наближення до стану бойової готовності (ретроактивний вектор).

За результатами дослідження з'ясовано, що збільшення показників психічної надійності в кидкових видах розташовуються в наступній послідовності: 1) стабільність-завадостійкість (23%, $p \leq 0,01$); 2) змагальна емоційна стійкість (20%, $p \leq 0,01$); 3) саморегуляція (18%, $p \leq 0,01$), мотиваційно-енергетичний потенціал (18%, $p \leq 0,05$); 4) емоційні реакції (16%, $p \leq 0,01$). В ударних видах спортивних єдиноборств статистично значущим є збільшенні показників щодо параметрів: 1) саморегуляція (14%, $p \leq 0,01$); 2) мотиваційно-енергетичний потенціал (10%, $p \leq 0,05$); 3) емоційні реакції (8%, $p \leq 0,01$). У змішаних видах єдиноборств виявляємо послідовність: 1) змагальна емоційна стійкість (21%, $p \leq 0,01$); 2) стабільність-завадостійкість (17%, $p \leq 0,01$); 3) мотиваційно-енергетичний потенціал (14%, $p \leq 0,01$), емоційні реакції (14%, $p \leq 0,01$); 4) саморегуляція (10%, $p \leq 0,05$).

Вважаючи відомості про підвищення показників самопочуття, настрою і активності результатом коригувальних методик у формувальному експерименті, ми, проаналізувавши дані, отримані за допомогою методики САН, дійшли висновку про підвищення функціонального стану спортсменів-єдиноборців. Вже сам факт збільшення показника активності на 5.8 % ($p \leq 0,01$) в кидкових видах єдиноборств, на 2.8 % в ударних ($p \leq 0,01$) і на 5% у змішаних видах єдиноборств ($p \leq 0,05$) свідчить про інтенсифікацію тих процесів, які входять у зміст фізичної, тактичної, психологічної підготовки.

За допомогою методики визначення рівня розвитку вольових якостей було встановлено, що показник «цілеспрямованість» збільшився у кидкових видах на 17% ($p \leq 0,01$), на 11% в ударних ($p \leq 0,05$) та на 13% у представників змішаних видів ($p \leq 0,01$). Збільшення показника «сміливість» у кидкових видах склало 12% ($p \leq 0,01$), в ударних – 10% ($p \leq 0,05$) і 10% ($p \leq 0,01$) – у представників змішаних видів. Показник «наполегливість» збільшився на 12% ($p \leq 0,01$) у кидкових видах, на 6% ($p \leq 0,05$) в ударних та на 17% ($p \leq 0,01$) у змішаних видах. У показнику «ініціативність» є збільшення на 13% у представників кидкових видів ($p \leq 0,01$), на 9% – у представників ударних видів (не є статистично значущим) і на 17% – у представників змішаних видів ($p \leq 0,01$) за ознакою переходу від середнього до високого рівня. Збільшення показників у параметрі «самовладання» у кидкових

видах склало 15% ($p \leq 0.01$), в ударних видах – 14% (28.47 – 34.05 бала) і у представників змішаних видів – 15% ($p \leq 0.01$).

Згідно з отриманими даними, найбільше зросли показники «цілеспрямованість» (17%, $p \leq 0.01$) (кидкові види), «наполегливість» (10%, $p \leq 0.01$) і «ініціативність» (12%, $p \leq 0.01$) (змішані види).

Після проведення формувального експерименту було встановлено, що показники самооцінки ситуативної тривожності зменшилися на 9% у кидкових видах ($p \leq 0.01$), на 7% в ударних ($p \leq 0.01$) та на 2% у змішаних видах ($p \leq 0.01$). Показники самооцінки особистісної тривожності знизилися на 10% у представників ударних ($p \leq 0.01$) та на 7% у представників змішаних видів спортивних єдиноборств ($p \leq 0.01$). Показник змагальної особистісної тривожності в експериментальній групі знизився по відношенню до показника у першому зрізі на 6% у представників кидкових ($p \leq 0.01$), на 11% – ударних видів ($p \leq 0.01$), на 4% у представників змішаних видів ($p \leq 0.01$).

Якщо зіставити дані, отримані за допомогою авторської методики «Діагностика передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців» до і після формувального експерименту в експериментальній групі, то показник стану бойової готовності збільшився у представників кидкових видів єдиноборств на 17% ($p \leq 0.01$), у представників ударних видів на 17% ($p \leq 0.01$), і у представників змішаних видів на 9% ($p \leq 0.05$). Показники передстартової лихоманки зменшилися у кидкових видах на 21% ($p \leq 0.01$), у представників ударних видів на 13% ($p \leq 0.01$), у представників змішаних видів на 14% ($p \leq 0.05$). У кидкових видах показник передстартової апатії знизився на 13% ($p \leq 0.05$), в ударних видах – на 14% ($p \leq 0.05$), і у представників змішаних видів – на 5% ($p \leq 0.05$).

Зміна показника стану бойової готовності у контрольній групі на 0.93% кидкових видах та на 0.15% в ударних видах є статистично значущою. Цей показник у змішаних видах дорівнює 2.02% ($p \leq 0.05$). Зміна показників передстартової лихоманки у всіх видах є статистично значущим.

Перевірка зазначених відмінностей експериментальної та контрольної груп на вірогідність за допомогою t-критерію Стьюдента виявила статистично достовірні відмінності між профілями за всіма показниками передстартових емоційних станів бойової готовності, передстартової лихоманки і передстартової апатії ($p \leq 0.05$). Отримані дані свідчать про те, що очікування спонтанного розвитку стану бойової готовності у спортсменів в процесі тренувальної діяльності без цілеспрямованого використання спеціальних способів і прийомів не є виправданим.

За допомогою авторської методики «Діагностика структурних компонентів передстартових емоційних станів у спортсменів, які займаються різними видами єдиноборств» було встановлено, що показник: а) агресивного компонента збільшився з 2.19 до 5.43 балів ($p \leq 0.01$); б) розумового компонента – з 6.86 до 10.02 балу ($p \leq 0.01$); в) фізичного компонента – з 12.97 до 17.37 балів ($p \leq 0.01$); г) вольового компонента – з 7.37 до 10.71 балу ($p \leq 0.05$); д) мотиваційного компонента збільшився з 4.02 до 6.95 балів ($p \leq 0.05$). У контрольній групі відмічене незначне зниження рівня структурних компонентів, відповідних передстартовому стану бойової готовності (є статистично значущим).

Результати формувального експерименту були проаналізовані з точки зору їх суб'єктивного сприйняття самими досліджуваними. Ми прагнули з'ясувати факт усвідомлення досліджуваними змін, що сталися з ними в формувальному експерименті. Було встановлено, що хоча конструкт «стан бойової готовності» і відноситься до категорії стану, він все ж таки містить і ознаки, що співвідносяться з явищами особистісного рівня, і розглядається спортсменом як цінність, інструментальне значення якої полягає у досягненні перемоги у змагальних поєдинках.

Відзначаючи факт зростання величин самооцінки у спортсменів і оцінок у тренерів, ми тим доходимо висновку про існування діалектичного протиставлення процесів саморегуляції (спортсмен) та регуляції (тренер), яке існує у послідовності: а) задана / прийнята мета; б) модель значущих умов; в) програма дій; г) критерії успішності; д) зворотній зв'язок; е) корекція

Із наведеного випливає, що психологічна корекція в її «чистому вигляді» як вплив на спортсмена безпосередньо перед початком змагань або перед початком поєдинку являє собою сугестивний вплив, імператив якого спрямований на створення у єдиноборця образу переживання «оптимального емоційного збудження», який є результатом орієнтовних дій і, отже, процесів усвідомлення і рефлексії.

Показники стану бойової готовності, самооцінок досліджуваних і оцінок тренерів, отримані за допомогою наших психодіагностичних методик, з усією очевидністю вказують на значущість комплексних коригувальних впливів, що з'явилися для учасників формувального експерименту орієнтирами, які використовуються в процесах саморегуляції.

В цілому, основною вимогою до психологічної корекції передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців юнацького віку є їх орієнтованість на: а) психологічну підготовку особистості спортсмена, в яку входить в якості структурного компонента психологічний супровід з відповідними прийомами психологічної корекції; б) психологічне забезпечення діяльності спортсмена в плані надання допомоги в розвитку її структурних складових; в) психологічну підтримку спортсменів-єдиноборців у плані здійснення рефлексивного ставлення до психоемоційних аспектів спортивних єдиноборств.

ВИСНОВКИ

У дисертації запропоновано нове теоретичне узагальнення проблеми психологічної корекції передстартових станів у спортсменів-єдиноборців юнацького віку, що полягає в її розгляді як системного явища, що містить у собі ознаки психологічної підготовки та психологічного супроводження у тренувально-підготовчому процесі.

1. Психологічна корекція як складне багатоаспектне інтерактивне явище має зв'язки з такими поняттями, як психологічна допомога, психологічне консультування, психологічний тренінг, психотерапія. Головною ознакою цього явища є спрямованість на зміну поведінки та особистості людини згідно встановленого або бажаного еталону. Відтак, специфіка психологічної корекції емоційних станів у спортсменів-єдиноборців полягає в її спрямованості на

афективно-вольову сферу спортсменів з огляду її відповідність оптимальному функціональному стану, який забезпечує перемогу у поєдинку.

2. Психологічна корекція передстартових емоційних станів у спортсменів-єдиноборців має ознаки багатоаспектного інтерактивного процесу. Вона може бути схарактеризована за допомогою ознак тренувальної діяльності (активна участь спортсмена у запланованих заходах тренувального процесу та змагальної діяльності), програм психологічної підготовки (спеціальні психологічні вправи, забезпечення оптимального психологічного клімату, психологічна освіта тренерів і спортсменів, прийоми регуляції та саморегуляції психічних станів) та психологічного супроводу (створення умов для успішного тренування та розвитку особистості на основі відповідного дійового моніторингу).

3. Психологічна корекція передстартових емоційних станів у спортсменів-єдиноборців, яка зазвичай розглядається через призму саморегуляції, аутогенного та ідеомоторного тренування, спирається на сформовані раніше дії і відповідні їм стани, актуалізація яких, як це показано у відповідних дослідженнях, відбувається за рахунок актуалізації ситуації (ситуацій), що викликали потрібний стан. Відтак, психологічна корекція передстартових емоційних станів є системний процес, висхідний до минулого досвіду спортсмена.

4. Згідно принципу функціональної системи, сформульованому у руслі теорії функціональної системи П.К.Анохіна, психологічна корекція передстартових емоційних станів є функціональною багатоаспектною основою тренувальної та змагальної діяльності, висхідної до процесів розвитку (системна залежність явищ, що визначають положення особистості в контексті діяльнісних вимог, що висуваються до неї), формування (системне підпорядкування особистості до діяльнісних вимог), і концептуальним уявленням про шуканий результат – готовність як результату взаємодії розвитку і формування. Відтак, психологічна корекція передстартових емоційних станів у спортсменів-єдиноборців має ознаку поступового переходу від схеми «підпорядкування іншому» (категорія впливу) до схеми «дія разом» (категорія взаємодії), а від них до схеми «самостійна дія» (категорія довільної суб'єктної дії). У цій схемі ознаки дії (наказу) зазнають покрокових зміни, поступово перетворюючись на «само-наказ», стаючи у подальшому сутнісною частиною особистості спортсмена.

5. Психологічна корекція передстартових емоційних станів містить явища, які відтворюються у: а) проактивному векторі – вказує на формування довготривалої психологічної готовності спортсменів, на перехід від менш досконалого до більш досконалого, на закономірні характеристики розвитку; б) ретроактивному векторі – вказує на використання сформованих параметрів довготривалої психологічної готовності для наближення порушеної оперативної психологічної готовності до рівня стану бойової готовності (сильна робоча домінанта, оптимальний рівень емоційного збудження, відчуття своїх фізичних якостей, наявність плану бою, оптимальний рівень агресивності, психологічний настрій) за рахунок актуалізації довготривалої психологічної готовності.

6. Психологічна корекція передстартових емоційних станів у спортсменів-єдиноборців юнацького віку базується на загальній програмі тренувального процесу, в якій враховано сутнісні ознаки: а) компонентів передстартових емоційних станів

(фізичний, розумовий, агресивний, вольовий); б) фізичних вправ, спарингів, методів релаксації та функціональної мобілізації; в) еталон підготовленості спортсмена відповідно до кидкових, ударних, змішаних видів єдиноборств; в) анатомо-фізіологічні (емоційність, легкість утворення умовно-рефлекторних зв'язків, рухливість нервової системи; силові, швидкісні, координаційні функціональні переваги) та психологічні характеристики юнацького віку (особливості формування та захисту Я-концепції з огляду на адекватність самооцінки, впевненість у собі, рівень домагань, постановку адекватних цілей); г) роботи з тренерсько-викладацьким складом спортивних клубів з огляду на підвищення його кваліфікації стосовно практичного використання в роботі зі спортсменами елементів психодіагностики, психотерапії та психогігієни.

7. В емпіричному дослідженні встановлено доцільність системи коригувальних методик для формування спеціалізованих якостей спортсмена у складі узагальненого результату спортивного досвіду як аперцептивної основи психокорекції передстартових станів у спортивних єдиноборствах: 1) блоку А (гетеротренінг, нервово-м'язове розслаблення, аутотренінг); 2) блоку Б (ідеомоторне тренування, адаптований варіант гіпно-ідеомоторного тренування, сенсibilізація); 3) блоку В (програмування на успіх у спортивній діяльності, самопрограмування на успіх у спортивній діяльності з використанням аудіо та відеозаписів); 4) блоку Г (методика активізації і гальмування великих півкуль головного мозку, методика входження в передстартовий стан бойової готовності, якірний метод гіпнотичного впливу); 5) блоку Д (методика формування ідеального «Я» спортсмена-єдиноборця, методика генерації ігрової агресії).

8. Психологічна корекція передстартових емоційних станів у спортсменів-єдиноборців юнацького віку відбувається як опосередковане формування спеціалізованих якостей спортсмена у складі узагальненого результату спортивного досвіду, до якого належать такі конструкти, як: а) психічна надійність спортсмена (змагальна емоційна стійкість, саморегуляція, мотиваційно-енергетичний потенціал, стабільність-завадостійкість, емоційні реакції); б) психоемоційний стан (самопочуття, активність, настрої); в) впевненість у собі, здатність до подолання труднощів та збереження присутності духу в складних ситуаціях (цілеспрямованість, сміливість, наполегливість, ініціативність, самовладання); г) низький рівень ситуативної, особистісної та змагальної особистісної тривожності; д) бойова готовність (агресивний, розумовий, фізичний, вольовий, мотиваційний компонент).

9. Передстартовий стан бойової готовності є окремим випадком загального стану бойової готовності, який розвивається під час тренувально-підготовчої діяльності у відповідності з логікою відповідного виду спортивного єдиноборства за рахунок використання комплексу формувальних вправ, спрямованих на психологічні конструкти особистісного і спортивного самоствердження, образи фізичного і духовного «Я».

10. В результаті формувального експерименту встановлено, що психологічна корекція передстартових емоційних станів у спортсменів-єдиноборців безпосередньо перед початком змагань або перед початком поединку являє собою сугестивний вплив, імператив якого спрямований на навіювання єдиноборцю образу

переживання «оптимального емоційного збудження». Вона передбачає відповідну попередню психологічну підготовку протягом всього тренувально-підготовчого процесу з опорою на явища саморегуляції (прийнята мета, модель значущих умов, програма дій, критерії успішності, зворотній зв'язок, корекція) при участі та осіб безпосереднього соціумного оточення (сім'я, спортивна команда, тренери), які здійснюють той чи інший вплив на особистість спортсмена. У цілому, психологічна корекція передстартових емоційних станів здійснюється як актуалізацію того стану, яке створювалось у них опосередковано через «підтекст» виконуваних ними дій – стан бойової готовності (сильна робоча домінанта, оптимальний рівень емоційного збудження, наявність плану поєдинку на фоні оптимального відчуття своїх фізичних якостей, оптимальний рівень агресивності, психологічний настрій на результат).

Формулюючи висновки нашого дослідження, ми в той же час розуміємо, що воно не вичерпує всі аспекти цієї проблематики. Так, зокрема, потребують дослідження явища, які відносяться до впливу міжособистісних стосунків у спортивній команді на формування особистості спортсменів-єдиноборців та їхніх спортивних установок, які необхідні для успішного виступу на змаганнях.

Основні положення дисертації відображено в публікаціях:

Статті у наукових фахових виданнях України

1. Кернас А.В. Методология регуляции предстартовых эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся различными видами единоборств /А.В. Кернас // Науковий вісник ПНПУ імені К.Д.Ушинського. – 2010. – № 9–10. – С. 44–49.

2. Кернас А.В. Психологическое сопровождение профессионального становления личности спортсмена-единоборца средствами регуляции предстартовых эмоциональных состояний /А.В. Кернас// Наука і освіта. –2010. – № 9/LXXXXVI. – С. 67– 71.

3. Кернас А.В. Особенности психологического сопровождения спортивной деятельности в различных видах единоборств /А.В. Кернас// Науковий вісник ПНПУ імені К.Д.Ушинського – 2011. – №3 – 4. – С.49– 55.

4. Кернас А.В. Обґрунтування програми розвитку професійно важливих якостей спортсмена-єдиноборця / А.В. Кернас // Психологія і суспільство. – Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. – Тернопільський національний економічний університет, 2011. – №3 (45) – С.119– 124.

5. Кернас А.В. Психологическое сопровождение профессионального развития спортивных команд как малых групп / А.В. Кернас// Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. – Т. 1. Особистість і мала група. – 2012. – С.228– 237.

6. 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 ОНУ імені І.І. Мечникова. – 2011. – Т. 16. – Вип. 7 – С .94 –101.

Статті в міжнародних наукових виданнях

7. Kernas A. The system of psycho-pedagogical methods of correction of the emotional state of young athletes / A. Kernas// European Applied Sciences. –2013.–

№10. – Р.131–136.

8. Кернас А.В. Психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов, занимающихся различными видами единоборств /А.В.Кернас// Science and Education a New Dimension. –2015. – Pedagogy and Psychology. – III (20). – Issue, 40. – p. 76–82.

Матеріали науково-практичних конференцій, тези доповідей

9. Кернас А.В. Диагностика и коррекция эмоциональной устойчивости в экстремальных видах спорта /А.В. Кернас: матеріали Всеукр. науково-практ. конф. [«Актуальні проблеми сучасної психологічної науки»], (Одеса, 21 квітня 2006 р.) / МОН України, ПДПУ імені К.Д. Ушинського. – Одеса, 2006. – С. 210–212.

10. Кернас А.В. Психолого-педагогічні напрямки в рішенні проблеми підвищення емоційної стійкості і інших професійно важливих якостей особистості спортсмена / А.В. Кернас: матеріали V Міжнар. науково-практ. конф. [«Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи»],(Хмельницький, 22– 24 жовтня 2009 р.)/Академія педагогічних наук України, Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2009. – С. 209–214.

11. Кернас А.В. Психологические особенности регуляции предстартовых эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся различными видами единоборств / А.В. Кернас: матеріали Всеукр. науково-практ. конф. [«Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава»], (Одеса, 25 березня 2010 р.) / Одеський науково-інформаційний центр Євроатлантичної співпраці. – Одеса, 2010. – С. 109–114.

12. Кернас А.В. Современные психологические технологии развития личности спортсмена-единоборца средствами регуляции эмоциональных состояний /А.В. Кернас: матеріали II Міжнар. науково-практ. конф. [«Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал трансформаційних змін у суспільстві»], (Одеса, 24–25 вересня 2010 р.) /МОН України, ОНУ імені І.І. Мечникова. –2010. – Т.15. – Вип. 11. – Ч.1., Психологія. – С.383–390.

13. Кернас А.В. Психологические аспекты формирования крепкой семьи средствами физической культуры и спорта / А.В. Кернас: м-лы Междун. научно-практ. конф. [«Социально - психологические проблемы современной семьи и воспитания»], (Москва, 1–2 октября 2011 г.) / Институт психологии РАН. – Свято-Сергиевская православная богословская академия. – С. 928–930.

14. Кернас А.В. Психологические особенности формирования предстартового эмоционального состояния боевой готовности у спортсменов, занимающихся различными видами единоборств / А.В. Кернас: матеріали III Міжнар.науково-практ. конф. [«Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал трансформаційних змін у суспільстві»],(Одеса,16–17 вересня 2011р.) / ОНУ імені І.І.Мечникова. –2011.–Т.16. – Вип.11. – Ч. 1. Психологія. – С.68–74.

15. 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»], (Одеса, 19 квітня 2011 р.) /МОН України: ОНУ імені І.І.Мечникова.– С.56–58.

16. Кернас А.В. Теоретико-практические аспекты разработки и апробации методики диагностики предстартовых состояний у спортсменов-единоборцев / А.В. Кернас: матеріали IV Міжнар. науково-практ. конф. [«Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві»], (Одеса, 14–15 вересня 2012 р.) ОНУ ім. І.І.Мечникова. – С.691–702.

17. Кернас А.В. Психолого-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни на примере студентов высших учебных заведений / А.В. Кернас: матеріали II Міжнар. науково-практ. конф. [«Психолого-педагогічні проблеми в освітньому процесі»], (Харків, 26–27 жовтня 2012р.) / МОН України Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. – С.135–140.

18. Кернас А.В. Социально-организационные аспекты психологического сопровождения спортивной деятельности / А.В. Кернас: м-лы Междунар. научно-практ. интернет конф. [«Социо–гуманитарные технологии в методологическом и практическом измерениях»], (Одесса, 1–31 марта 2012 г.) / www.sht.odessa.ua/index.ru.html

19. Кернас А.В. Психолого-педагогические аспекты оптимизации профессиональной деятельности спортивных тренеров / А.В. Кернас: матеріали Всеукраїнської Конференція молодих науковців «Розквітання–5» [«Розвиток особистості на протязі життєвого шляху»] (Одеса, 24 квітня 2012 р.)/МОН України: ОНУ ім. І.І.Мечникова. – С.60–63.

20. Кернас А.В. Разработка и апробация новых технологий в спортивной психодиагностике / А.В. Кернас: матеріали Міжнар. науково-практ. конф. [«Актуальні проблеми практичної психології»], (Херсон, 26–27 квітня 2012 р.)/МОН України, Херсонський державний університет. – Ч.1. –С.237–243.

21. 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. Munich, Germany, December 18th–19th, 2012. – p. 546–548.

22. Кернас А.В. Психолого-педагогические приемы формирования мотивации занятия спортом у юношей и подростков / А.В. Кернас: матеріали II Междунар. научно-практ. конф. [«Социально-психологические особенности личности в условиях трансформации общества»], (Макеевка, МЭГИ, 28 января 2013 г.) – С.79–82.

23. Кернас А.В. Психолого-педагогические условия формирования личности профессионального спортсмена-единоборца. / А.В. Кернас: матеріали Міжнар. науково–практ. конференції [«Психолого–педагогічні проблеми становлення сучасного фахівця»], (Харків, 15– 16 травня 2013 р.) / Харківський національний економічний університет. – С.174–178.

24. Кернас А.В. Генерация адаптационного потенциала личности спортсмена-единоборца / А.В. Кернас: матеріали Міжнар. науково-практ. конф. [«Особистість у сучасному світі: проблеми розвитку та психологічної допомоги»], (Київ, 30–31 жовтня 2013 р.) / Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України – С.386–393.

25. Кернас А.В. Психологическая подготовка спортсменов-единоборцев / А.В. Кернас: материалы IX Міжнар. наук.-практ. Конф. [«Наука в інформаційному просторі»], (10-11 жовтня 2013 р.). – Дніпропетровськ. – 2013. – С. 55–60.

26. Кернас А.В. Психологические особенности личностного развития подростков, занимающихся единоборствами / А.В. Кернас: материалы Всеукр. конф. молодых ученых «Розквітання-7» [«Розвиток особистості у рамках просторово-часової організації життєвого шляху»] (Одеса, 24–26 квітня 2014 р.) / МОН України, ОНУ ім. І.І. Мечникова. – С. 61–63.

27. Kernas A. Diagnosis Structural Components Prelaunch Emotional States in Sportsman Single Combat / A. Kernas// Asian Social Science. – Vol.10. – № 19. – Published by Canadian Center of Science and Education. – 2014. – р. 30–38.

28. Kernas A. Psychological rehabilitation peculiarities of combat athletes, that got through traumatic situations of sport competitive activity/ A. Kernas// The Way of Science. International scientific journal. – №7 (7). – 2014. – р. 110–112.

Авторські свідоцтва

29. А.с. «Методика диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев» / А.В. Кернас. – заявл. № 39357 від 25.07.2011р.; реєстрац. № 39603 від 20.05.2011р.

30. А.с. «Методика оценивания произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности» / А.В. Кернас. – заявл. № 39356 від 25.07.2011р.; реєстрац. № 41414 від 28.09.2011р.

31. А.с. «Система психолого-педагогических приемов регуляций предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев» / А.В. Кернас. – заявл. № 41140 від 28.11.2011р.; реєстрац. № 41414 від 28.09.2011р.

32. А.с. Тест-опросник «Диагностика структурных компонентов предстартового эмоционального состояния спортсменов-единоборцев» / А.В. Кернас. – заявл. № 55295 від 13.03.2014р.; реєстрац. № 54849 від 16.05.2014р.

АНОТАЦІЇ

Кернас А. В. Психологічна корекція передстартових емоційних станів спортсменів-единоборців в юнацькому віці. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2015.

Психологічна корекція розглядається як складне багатоаспектне інтерактивне явище, що містить ознаки психологічної підготовки, психологічного супроводу. Показано, що структура психологічної корекції утворюється процесами розвитку (системна залежність явищ, що визначають положення особистості в контексті об'єктивних діяльнісних вимог до неї), формування (системне підпорядкування особистості об'єктивним діяльнісним вимогам до неї) і концептуальним уявленнями про стан бойової готовності як результату взаємодії процесів розвитку та формування.

Аргументовано, що психологічна корекція передстартових емоційних станів у спортсменів-единоборців ґрунтується у процесуальному плані на явищах

усвідомлення, рефлексування та актуалізації елементів досвіду, що містяться у тренувально-підготовчому процесі та в психологічній підготовці, як її частині.

Основною концептуальною вимогою до психологічної корекції передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців юнацького віку є їх орієнтованість на: а) психологічну підготовку особистості спортсмена, структурним компонентом якого є психологічний супровід з відповідними прийомами психологічної корекції; б) психологічне забезпечення діяльності спортсмена в плані надання допомоги в розвитку її структурних складових; в) психологічну підтримку спортсменів-єдиноборців у плані здійснення рефлексивного ставлення до психоемоційних аспектів спортивних єдиноборств.

Ключові слова: психологічна корекція, психологічна підготовка психологічний супровід, спортивні єдиноборства, стан бойової готовності, психокорекційна програма, спортивний досвід.

Кернас А.В. Психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев в юношеском возрасте. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Государственное учреждение «Южноукраинский национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинского», Одесса, 2015.

Понятие «психологическая коррекция» определяется в диссертации через контекст понятий «психологическая помощь», «психологическое консультирование», «психологическая подготовка» и «психологическое сопровождение». Искомым результатом психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов-единоборцев является состояние боевой готовности (агрессивный, умственный, физический, волевой, мотивационный компоненты).

В трактовке понятия психокоррекции основной упор сделан на ее признаках как функциональной системы в тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности, результатом которой является психологическая готовность спортсмена к поединку, основанная на сформированном опыте, который создается с помощью корригирующих методик (гетеротренинг, нервно-мышечное расслабление, аутотренинг; идеомоторная, гипно-идеомоторная тренировка, сенсбилизация; программирование и самопрограммирование на успех с использованием аудио и видеозаписей; методика активизации и торможения больших полушарий головного мозга, методика вхождения в предстартовое состояние боевой готовности, якорный метод гипнотического воздействия; методика формирования идеального «Я» спортсмена-единоборца, методика генерации игровой агрессии). Показано, что создаваемый опыт опосредованно влияет на формирование специализированных качеств спортсмена: 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).

Сформулировано положение о том, что основным концептуальным требованием к психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев юношеского возраста является ее ориентированность на: а) психологическую подготовку личности спортсмена; б) психологическое обеспечение деятельности; в) психологическую поддержку спортсменов.

Ключевые слова: психологическая коррекция, психологическая подготовка психологическое сопровождение, спортивные единоборства, состояние боевой готовности, психокоррекционная программа, спортивный опыт.

Kernas A.V. Psychological correction prelaunch emotional states of athletes, martial artists in adolescence. – The manuscript.

The thesis for the psychology candidate's degree, speciality 19.00.07 – pedagogical and developmental psychology. – State institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky», Odessa, 2015.

Psychological correction is considered as a complex multidimensional interactive phenomenon which contains the signs of psychological training, psychological support. It is shown that the structure of psychological correction is formed by the processes of development (systematic dependence of the phenomena determining the position of the individual in the context of the objective of the activity requirements), formation (system of subordination of the individual, the objective of the activity to requirements) and conceptual ideas about the state of combat readiness as a result of the interaction of processes of development and formation. It argues that psychological correction prelaunch emotional states of athletes, martial artists based at the procedural level on the phenomena of awareness, reflection and updating of elements of experience that are contained in the preparatory process and in the psychological preparation as part of it.

The main conceptual requirement for psychological correction prelaunch emotional states of athletes, martial artists adolescence is orientation at: а) psychological preparation of the individual athlete, a structural component which is a psychological support with appropriate methods of psychological correction; б) psychological support of the athlete in terms of assisting in the development of its structural components; в) psychological support of athletes, martial artists in the plan of implementation of the reflexive relationship to the psycho-emotional aspects of combat sports.

Keywords: psychological correction, psychological preparation, psychological support, combat sports, combat readiness, psycho correctional program, sports experience.