

**Кернас А.В.**

## **Психологическая коррекция предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов, занимающихся различными видами единоборств**

*Кернас Андрей Вячеславович, соискатель кафедры теории и методики практической психологии Южноукраинский национальный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся различными видами единоборств. Предлагается вариант решения проблемы. Описываются этапы проведенного исследования. Приводятся полученные результаты.

**Ключевые слова:** предстартовые эмоциональные состояния, психологическая коррекция, спортсмены-единоборцы

**Актуальность проблемы.** В современной психологии спорта проблема психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний продолжает оставаться одной из наиболее значимых и актуальных, как в теоретическом, так и практическом смысле. Актуальность данного тематического направления обусловлена тем, что на настоящее время в спорте, и особенно в спорте высших достижений, значительно выросли требования к высокому уровню сбалансированной физической и психологической подготовки спортсменов. С одной стороны, спортсмены должны быть функционально готовы к большим, часто предельно высоким физическим нагрузкам на организм. С другой стороны, высокое эмоциональное напряжение, свойственное ситуациям, связанным с осуществлением тренировочно-подготовительной и в особенности, соревновательной спортивной деятельности, требует от спортсменов высокого уровня эмоциональной устойчивости ко всем стресс-факторам, сопряженным с занятиями спортивной деятельностью.

Как показывает многолетняя практика педагогической работы, в спортивной деятельности достаточно большой процент спортсменов, имеющих хорошие физические данные и прекрасно владеющих широким арсеналом технико-тактических действий, многократно демонстрирующих это в процессе тренировочно-подготовительной деятельности, принимая участие в соревнованиях, показывают итоговые результаты значительно ниже своих потенциальных возможностей. Причина подобных неудач кроется в уязвимости к стресс-факторам, сопряженным с реализацией спортивной соревновательной деятельности.

В итоге многие спортсмены, имеющие определенные задатки к занятиям спортом, так и не могут в полной мере реализовать имеющийся у них потенциал. И, как правило, после серии неудачных выступлений в соревнованиях уходят из спорта. В то же время при условии проведения грамотно организованной методики психологического сопровождения, направленной на психологическую коррекцию предстартовых эмоциональных состояний, данные спортсмены получают необходимый багаж знаний и практических навыков, позволяющих им оценивать и вносить целенаправленные коррективы в свое эмоциональное состояние, добиваясь тем самым оптимального состояния физических и психологических кондиций, способствующих успешному осуществлению спортивной соревновательной деятельности. Они имеют все шансы реализовать себя в спортивной деятельности, и, возможно даже, представлять свое государство на

международной арене, повышая его престиж в глазах международной общественности.

Таким образом, представляется очевидной та польза, которую сможет принести разработка методики психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний и ее последующее внедрение в педагогическую систему спортивной подготовки.

**Анализ основных исследований и публикаций.** Проведенный нами анализ позволили констатировать следующее:

Во-первых, как отмечают авторы Р.М. Муфтахина, А.Н. Блеер, Э.Ш. Шаяхметова, спортивные виды единоборств – это специфический вид человеческой деятельности, которой присущи следующие особенности: оперативный характер деятельности, высокая психическая напряженность, динамизм, нестационарные условия решения задач, зависимость результата от особенностей противодействия соперника в часто меняющихся стрессогенных условиях явно выраженного конфликтного взаимодействия [2, С. 28; 4, С. 76].

Во-вторых, на настоящее время в психологии спорта ученые выделяют три предстартовых эмоциональных состояния:

Предстартовая лихорадка. Впервые характерные особенности, свойственные данному феномену были описаны О.А. Черниковой в 1937 году [7]. Предстартовая лихорадка представляется в следующих особенностях. Основное что определяет ее интенсивность и содержание – это повышенное возбуждение нервно-психической сферы. Проявляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости, чрезмерной раздражительности, часто ведущей к напряженным отношениям с окружающими, вплоть до открытых конфликтов.

Спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений. Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки часто переоценивают, а возможности соперника считают ограниченными, то есть проявляют самоуверенность. Бывают также случаи проявления страха. Все эти признаки предстартовой лихорадки сопровождаются изменением физиологических показателей.

Эмоциональное состояние предстартовой апатии чаще всего бывает вызвано чрезмерным по силе оказы-

ваемого воздействия и длительностью по времени своей продолжительности эмоциональным возбуждением спортсмена на смену которому приходит торможение, как указывает А.П. Слободяник, физиологической основой психики является нервная система, которая функционирует подобно другим системам – мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и т. д., но гораздо чувствительнее к различным воздействиям [6].

Именно нервная система управляет деятельностью организма, координируя работу всех его систем. Основной контингент страдающих от стартовой апатии – это те спортсмены, которые оказываются пораженными предстартовой лихорадкой. Если представить, что у человека есть «нервная энергия» то ее запасы за дни и часы «лихорадки» идут на убыль. Эта убыль тем больше, чем сильнее выражено лихорадочное состояние Е.П. Ильин [3], Ю.В. Щербатых [8].

Также проявление стартовой апатии может быть обусловлено отсутствием интереса конкретного спортсмена к результатам осуществляемой им спортивной деятельности. Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением волевых процессов, отсутствием уверенности в своих силах, страхом перед соперником, малой помехоустойчивостью, ослаблением внимания, притуплением остроты восприятия, снижением памяти, ухудшением координации первичных действий, неспособности «собраться» к моменту старта, урежением и отсутствием равномерности пульса. Ощущение развивающейся физической слабости порождает отсутствие желания испытывать напряжение и преодолеть его. [3, 8 и др].

Эмоциональное состояние боевой готовности (воодушевление) однозначно признано подавляющим большинством авторов (Е.П. Ильин [3], А.В. Алексеев [1], Ю.В. Щербатых [8] и др.), наиболее оптимальной формой, необходимой для достижения успеха в экстремальных быстро меняющихся условиях осуществляемой борьбы. Состояние боевой готовности характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности. Находясь в эмоциональном состоянии боевой готовности, спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Он уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. Внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности, мышление осуществляется быстро, характеризуется критичностью и гибкостью. Спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам (критическим замечаниям тренера, судейским ошибкам, негативной реакции зрителей, провокациям соперников и т. д.). к старту он готовится тщательно и организовано, ясно помнит, что ему надо учесть и использовать в своем выступлении. Находясь в эмоциональном состоянии боевой готовности, спортсмен испытывает высокий уровень мотивации к предстоящей или осуществляемой им деятельности [1, 8].

В-третьих, все методы эмоциональной коррекции условно можно разделить на две группы.

Первая группа методов, применяемая в психологическом сопровождении спортивной деятельности, направлена на достижение спортсменом релаксации.

Вторая группа методов направлена на достижение спортсменом мобилизации.

Многие психологи и тренеры азиатской школы в психологической подготовке спортсменов делают акцент на развитие способностей к сохранению максимального спокойствия в психологически напряженных ситуациях, опасаясь, что душевная гармония спортсмена, готовящегося к соревнованиям, способна расстроиться из-за помех внутреннего или внешнего характера. А это приведет к тому, что у спортсмена нарушится точность восприятия и способность к быстрой и правильной оценке ситуаций, требующих молниеносного реагирования [5].

На наш взгляд оба психолого-педагогических подхода, применяемых в практической работе специалистами азиатской и западной системы сопровождения спортивной деятельности, являются ограниченными, каждый по-своему. Представляется очевидным, что это то случай, когда будет уместно словосочетание «целое лучше, чем часть». Однозначно, такая ограниченность не отражает в полном объеме всей широты и разнообразия текущих задач, сопряженных с осуществлением спортивной тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности на разных этапах ее реализации.

Нам представляется очевидным следующее: в психологическом сопровождении спортивной деятельности с целью повышения ее эффективности в практической работе со спортсменами следует объединить оба подхода азиатской и западной школы и применить обе группы методов эмоциональной коррекции, сформировав у спортсменов-единоборцев необходимые навыки, при практическом применении которых они смогут в зависимости от текущих задач, связанных с осуществлением спортивной деятельности на конкретном ее этапе, активно использовать методы, направленные на релаксацию либо мобилизацию, в зависимости от сложившейся необходимости.

Целью данной статьи является описать разработанную методику коррекции предстартовых эмоциональных состояний

Исследования проводились на базах спортивных клубов городов Одессы, Измаила, Болграда.

В исследовании приняло участие 293 человека, из которых 245 составили основную выборку исследования.

**Методы исследования:** теоретический анализ, обобщение и систематизация теоретических подходов и эмпирических результатов, которые содержатся в научно-исследовательских и научно-методических источниках, посвященных исследуемой проблеме; эмпирические – наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование, в ходе которого были использованы следующие методики психодиагностики: методика оценки психической надежности спортсмена В.Э. Мильмана, методика исследования оперативной оценки самочувствия, активности и настроения САН В.А. Доскина, самооценка волевых качеств студентов-спортсменов Н.Е. Стамбуловой, опросник самооценки по шкалам личностной и ситуативной тревожности Спилберга-

Ханина, методика соревновательной личностной тревожности (русская адаптация Ю.Л. Ханина).

Для диагностики формально-динамических и качественных показателей исследуемых феноменов в соответствии с правилами психодиагностики и психометрии, а также для проведения формирующего эксперимента нами были разработаны 2 методики:

1. Методика диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев (свидетельство о регистрации авторского права на произведение №39357)

2. Методика диагностики произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности (свидетельство о регистрации авторского права на произведение № 39356)

Разработанная нами методика психологической коррекции эмоциональных предстартовых состояний спортсменов-единоборцев по срокам проведения рассчитана на два календарных месяца и рекомендуется к проведению в спортивных группах от десяти человек.

Приступая к решению практических задач для нас было важно создать необходимую почву для дальнейшей работы по средствам методов вербальной гетерорегуляции, применяемых в ходе беседы:

– убеждение – основной целью ставилось убедить спортсменов в необходимости участия в эксперименте и добросовестного исполнения методических указаний;

– 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. Также для самостоятельной работы в домашних условиях спортсменам были выданы методические указания в виде аудиозаписей дисков в стандарте MP-3 и напечатанных информационных листов

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 дремотное состояние, ему по средствам применяемых методов: идеомоторной тренировки, сенсобилизации и варианта гипноидеомоторной тренировки «репортаж» было сделано внушение на переживание различных ситуаций, возникающих в ходе спортивного противостояния на соревнованиях. Для создания большей реалистичности воображаемой ситуации нами использовались аудиозаписи, создающие звуковой фон спортивных соревнований (музыкальное сопровождение выхода участников, оглашение анонсом весовой категории, возраста и послужного списка участников, громкие аплодисменты и крики болельщи-

ков, команды судьи, подсказки тренера и т.д.). При этом во всех созданных искусственным путем воображаемых ситуациях спортсменов выглядел наилучшим образом, демонстрируя отличную психологическую и физическую подготовку, он проводит идеально выверенные технические действия, в результате которых одерживает яркую убедительную победу. Со временем, по мере адаптационного привыкания спортсмена к используемой методике, время проводимого сеанса удлиннялось, 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 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.

Также в практической работе со спортсменами нами применялась методика вхождения в предстартовое эмоциональное состояние боевой готовности предназначена к выполнению непосредственно перед началом тренировочно-подготовительной либо соревновательной деятельности и содержал следующие методические рекомендации: спортсмен одевал наушники и включал плеер с записью, создающей звуковой фон монотонной игры на барабане, скреплял свои руки в замок таким образом, чтобы пальцы перекрещивались между собой, и выполнял разминающие запястья движения, одновременно проговаривая вслух составленные психологические установки.

Обработка полученных данных осуществлялась на базе научно-технического центра Одесской национальной академии связи имени О.С. Попова с помощью математической статистики: определения среднего арифметического, определения коэффициента парной корреляции Пирсона. Для проверки вероятности разницы средних значений мы использовали t-критерий Стьюдента. Процедура обработки данных осуществлялась с помощью компьютерной программы SPSS v 10.0.5 for Windows.

Для определения эффективности воздействия психологической коррекции, сопоставим и проанализируем изменения контрольных признаков, измеренных в группах испытуемых до и после формирующего эксперимента, полученные в результате применения методик 1-7.

**Результаты и их обсуждение.** Сравним эмпирическое (расчетное) распределение исследуемых признаков с теоретическими законами их распределения и установим степени согласованности их изменений, их сопряженность и корреляцию между ними.

По каждому показателю найдены различия значений этого показателя до и после проведения формирующего эксперимента. Видно, что, в основном, эти различия положительны, причем как в основной, так и в контрольной группах.

**Таблица 1.** Таблица итоговых показателей до и после проведения формирующего эксперимента

	Среднее значение показателей до проведения эксперимента (методика 1-4)	Среднее значение показателей после проведения эксперимента (методика 1-4)	Среднее значение показателей до проведения эксперимента (методика 5-7)	Среднее значение показателей после проведения эксперимента (методика 5-7)
3	18,23	18,67	17,97	18,56
7	22,57	45,16	26,02	30,89
9	-12,56	-53,48	26,89	31,89
11	-15,59	-26,83	27,19	31,83
13	-1,83	0,93	27,93	32,58
15	1,01	2,80	24,95	29,01
17	0,47	2,82	25,64	30,02
19	-0,82	0,84	24,93	29,20
21	2,17	2,79	25,65	30,17
23	5,36	5,31	28,19	33,61
25	4,76	5,23	28,71	34,33
27	5,16	5,23	19,36	17,60
29	34,91	29,97	6,21	11,51
31	34,59	29,73	4,09	9,67

**Таблица 2.** Результаты диагностики спортсменов по группам (методики 1 – 4)

Методики и характеристики			Основная группа (245 чел.)						Контрольная группа (48 чел.)				
			Максимальное увеличение	Минимальное увеличение	Среднее увеличение	Количество отрицат.	Медиана	Максимальное увеличение	Минимальное увеличение	Среднее увеличение	Количество отрицат.	Медиана	
Методика 1	Предстартовое эмоциональное состояние	Боевая готовность	7	119	-438	22,76	5	13	42	-2	1,58	17	1
		Лихорадка	9	256	-245	-40	13	-16	4	-47	-1,25	28	1
		Апатия	11	92	-87	-11,4	19	-5	4	-13	-0,35	23	-0,5
Методика 2	Психическая надежность	СЭУ – соревновательно-эмоциональная устойчивость	13	17	-41	2,76	6	2	4	-3	0	19	0
		Уровень СР	15	13	-2	1,82	12	2	3	-1	0	15	0
		МЭ – мотивационно-энергетический потенциал	17	15	-14	2,34	14	1	2	-3	0,174	16	0
		СтП – стабильность помехоустойчивость	19	9	-8	1,65	10	1	3	-9	-0,26	17	0
		Эмоц. реакции	21	6	-4	0,62	33	1	1	-1	0,09	7	0
Методика 3	САН	Активность	23	49,7	-47,5	0,01	18	0,3	1	-1	0,02	12	0,1
		Самочувствие	25	55,5	-0,9	0,49	15	0,2	0,9	-0,7	0,11	6	0,1
		Настрой	27	2,8	-32,5	0,11	15	0,2	1,4	-1	0,1	11	0,1
Методика 4	Ситуативная и личностная тревожность	Шкала самооценки ситуативной тревожности	29	7	-18	-4,95	2	-4	5	-4	0,73	10	1
		Шкала самооценки личностной тревожности	31	3	-17	-4,87	3	-4	3	-2	0,35	11	0

Но распределения всех рассматриваемых показателей не являются нормальными (Алгоритм расчета предусматривает применение математических методов проверки на «нормальность», однако типичная гистограмма (см. Гистограмму частот показателя «Методика 5. Инициативность (выраженность)» рис. 1) показывает, что имеется значительный перекосяк: кривая распределения по внешнему виду сильно отличается от привычного колокола кривой Гаусса).

Для более полного описания ситуации составляем таблицы, в которых для каждого показателя указаны

наименьшее встретившееся значение разности значений показателя, её наибольшее значение и рассчитаны среднее значение разности и медиана (Медиана – это то значение показателя, для которого количество значений, меньших этой величины совпадает с количеством значений, больших этой величины. Известно, что медиана в случае «перекошенных» данных лучше описывает «среднее», чем среднее арифметическое. Различие между медианой и средним арифметическим – свидетельство «перекосяка» данных и «ненормальности» распределения).

**Таблица 3.** Результаты диагностики спортсменов, не принимавших участие в формирующем эксперименте по группам (методики 5 – 7)

			Контрольная группа (48 чел.)						
			Максимальное увеличение	Минимальное увеличение	Среднее увеличение	Количество отрицат.	Медиана		
Методика 5	Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов Стамбуловой	Целеустремленность	Выраженность	7	9	-2	1,86	1	2
			Генерализованность	9	11	-2	1,86	2	2
		Смелость	Выраженность	11	4	-3	1,58	2	2
			Генерализованность	13	3	-6	1,23	3	2
		Настойчивость	Выраженность	15	4	1	1,88	0	2
			Генерализованность	17	4	-2	1,96	1	2
		Инициативность	Выраженность	19	4	-2	1,75	2	2
			Генерализованность	21	3	0	1,79	0	2
		Самообладание	Выраженность	23	4	-1	1,75	1	2
			Генерализованность	25	3	-2	1,65	1	2
Методика 6	Соревновательная личностная тревожность		27	2	-5	-1,5	4	-1,5	
Методика 7	Оценивания изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности	Шкала субъективной самооценки спортсмена	29	14	-3	3,48	5	3	
		Шкала оценки спортсмена тренером	31	17	-1	3,81	4	3	

**Таблица 4.** Результаты диагностики спортсменов, принимавших участие в формирующем эксперименте, по группам (методики 5 – 7)

			Основная группа (245 чел.)						
			Максимальное увеличение	Минимальное увеличение	Среднее увеличение	Количество отрицат.	Медиана		
Методика 5	Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов Стамбуловой	Целеустремленность	Выраженность	7	15	-3	4,77	3	5
			Генерализованность	9	19	-1	4,98	2	5
		Смелость	Выраженность	11	16	0	4,62	0	4
			Генерализованность	13	18	-1	4,64	1	4
		Настойчивость	Выраженность	15	17	-7	4,05	3	4
			Генерализованность	17	16	0	4,36	0	4
		Инициативность	Выраженность	19	15	-5	4,26	3	4
			Генерализованность	21	16	-3	4,5	1	4
		Самообладание	Выраженность	23	22	0	5,4	0	4
			Генерализованность	25	24	-6	5,6	1	5
Методика 6	Соревновательная личностная тревожность		27	21	-15	-1,75	32	-2	
Методика 7	Оценивания изменений в процессе спортивной ТПД	Шкала субъективной самооценки спортсмена	29	28	-3	5,29	3	4	
		Шкала оценки спортсмена тренером	31	30	-3	5,56	3	5	

Кроме того, для всех параметров подсчитано стандартное отклонение (корень квадратный из дисперсии)

$$\sigma = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}, \quad (1)$$

характеризующее разброс значений параметра.

Из математической статистики известно, что если среднее (медиана) разностей близка по величине или даже превосходит стандартное отклонение, то это считается надежным показателем наличия возрастания параметра.

По данным контрольной группы полученные следующие расчетные данные сведены в таблицу 5.

Мы видим, что в контрольной группе имеются положительные сдвиги по всем показателям. Однако в среднем эти сдвиги статистически малы по сравнению с разбросом соответствующих параметров.

Для данных таблиц 2 – 4 (формирующий эксперимент) стандартные отклонения до и после формирующего эксперимента и медиана разности сведены в таблицу 6.

В основной группе положительные сдвиги по всем показателям близки по величине к стандартному отклонению, следовательно, возрастание параметра статистически надежно.

Для всех параметров была исследована взаимосвязь между параметрами методом корреляционного анализа Пирсона.

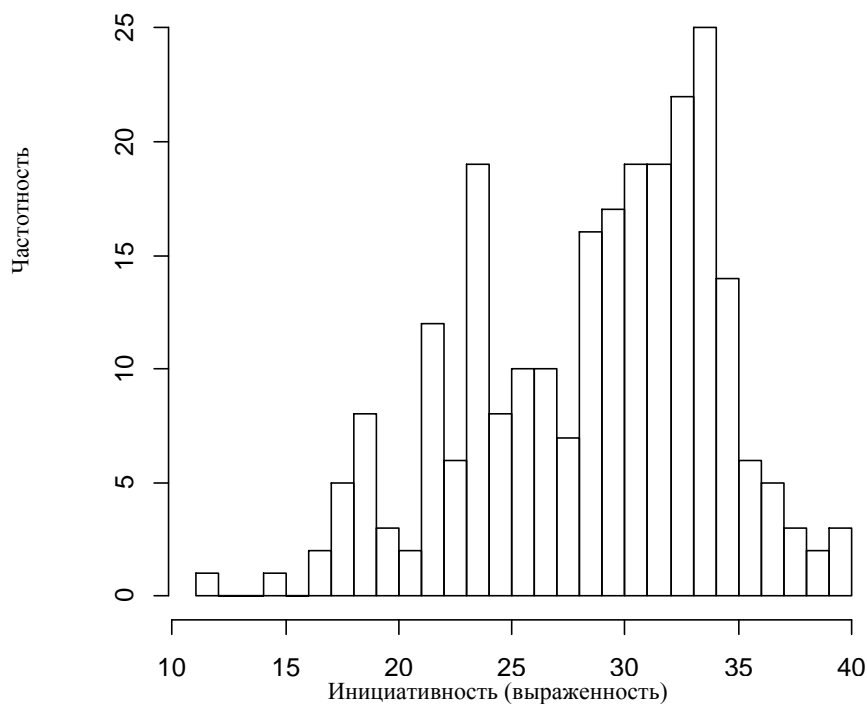


Рис. 1. Методика 5 (Самооценка волевых качеств по Стамбуловой)

Таблица 5. Расчетные данные, полученные по результатам исследования (контрольная группа)

	Стандартное отклонение до	Стандартное отклонение после	Медиана разности
7	6,59	6,35	2
9	6,84	6,59	2
11	5,31	5,36	2
13	5,34	5,35	2
15	5,66	5,50	2
17	6,24	6,06	2
19	6,09	6,00	2
21	5,94	5,91	2
23	6,49	6,51	2
25	6,75	6,51	2
27	5,64	5,22	-1,5
29	8,97	8,96	3
31	9,01	8,77	3

Таблица 6. Расчетные данные, полученные по результатам исследования (группа, принимавшая участие в формирующем эксперименте)

	Стандартное отклонение до	Стандартное отклонение после	Медиана разности
7	6,38	5,92	5
9	6,68	6,40	5
11	5,71	5,09	4
13	5,82	5,35	4
15	5,45	5,23	4
17	5,47	5,39	4
19	5,67	5,47	4
21	5,71	5,72	4
23	6,71	5,26	4
25	6,93	5,38	5
27	5,90	5,24	-2
29	8,37	7,27	4
31	9,02	8,08	5

Коэффициент корреляции Пирсона вычислялся по формуле:

$$r_{xy} = \frac{\Sigma(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\Sigma(X - \bar{X})^2(Y - \bar{Y})^2}} \quad \left. \vphantom{r_{xy}} \right\} (2)$$

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n X_i, \quad \bar{Y} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n Y_i,$$

где

$r_{xy}$  – коэффициент корреляции произведения моментов Пирсона;

$x_j$  и  $y_j$  – сравниваемые количественные признаки;

$n$  – число сравниваемых наблюдений.

(Расчеты проведены в рекомендуемых статистических компьютерных программах Statistica, SPSS или Excel последних версий).

Коэффициент детерминации  $r^2_{xy}$  выражает степень вариации переменных – процентное взаимовлияние. Значения, близкие к нулю, означают отсутствие взаимосвязи между параметрами; значения, близкие к единице – сильную связь, значения, близкие к 0,5 свидетельствуют о наличии слабой связи.

Результаты расчетов показали, что:

– коэффициенты детерминации  $r^2_{xy}$ , вычисленные для значений «до» и «после» формирующего эксперимента, колеблются в интервале от 88% до 97%, что является статистически достоверным показателем наличия сильной связи между показателями «до» и теми же показателями «после»;

– среди коэффициентов детерминации  $r^2_{xy}$ , вычисленных для показателей одного и того же испытуемого для пар разных методик, преобладают значения, близкие к 0,5, т.е. между исследуемыми параметрами наличествует преимущественно слабая связь.

**Выводы.** По итогам проведенной нами научно-исследовательской работы мы можем констатировать следующее:

Во-первых, психологическое сопровождение спортивной деятельности играет решающую, хотя и не единственную роль в достижении поставленной цели – победы.

Во-вторых, благодаря психологическому сопровождению спортивной деятельности можно существенно минимизировать психические и физические потери спортсменов.

В-третьих, на основании анализа и сопоставления данных психодиагностических методик, полученных до и после проведения программы корректирующего воздействия, а также наблюдения за ростом уровня спортивного мастерства, мы можем констатировать положительное влияние предлагаемой нами программы психологического сопровождения спортивной деятельности в различных видах единоборств как на состояние психического и физического здоровья спортсменов, так и на эффективность их спортивной деятельности в целом. Также считаем необходимым обратить внимание на то, что при апробации изложенной нами методики не наблюдалось отрицательных факторов влияния ни в одной из исследуемых возрастных групп спортсменов.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Алексеев А.В. Психология спорта высших достижений. / Анатолий Васильевич Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 76 с.
2. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах. – «Тренер» - Журнал в журнале. «Теория и практика физической культуры». / А.Н. Блеер. – 2006. – №6 – С. 28-31.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. Серия «Мастера психологии». / Евгений Павлович Ильин. – СПб.: Изд-во «Питер», 2008. – 352 с.
4. Муфтахина Р.М., Шаяхметова Э.Ш. Оценка некоторых психофизиологических функций единоборцев в ходе тренировочных нагрузок / Р.М. Муфтахина, Э.Ш. Шаяхметова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №4. – С. 76-77.
5. Найдиффер Р. Тревожность и выступления спортсменов в соревнованиях // Психология спорта: Хрестоматия. / Сост. А.Е. Тарас / Р. Найдиффер. – М.: АСТ; Харвест, 2007. – С. 79-96.
6. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз. 4-е изд., испр. и доп. / А.П. Слободяник. – Киев: «Здоров'я», 1982. – 373 с.
7. Черникова О.А. Спортивная лихорадка / О.А. Черникова // Теория и практика физической культуры. 1937. №3. С. 269-275.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы и. / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

**REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)**

1. Alekseev A.V. Psychology of sports. / Anatoly V. Alexeev. - M.: Physical Culture and Sports, 1979. - 76 p.
2. Blair A.N. Psychological factors of sustainability psychomotor actions in the martial arts. - "Coach" - Journal magazine. "Theory and Practice of Physical Culture. / AN Blair. - 2006. - №6 - S. 28-31.
3. Ilyin E.P. Sports Psychology. Series "Masters of psychology." / Evgeny Pavlovich Ilyin. - SPb.: Publishing house "Piter", 2008. - 352 p.
4. Muftahina R.M., Shayakhmetova E.Sh. Evaluation of some physiological functions in single combat training loads / R.M. Muftahina, E.Sh. Shayakhmetova // Theory and Practice of Physical Culture. - 2009. - №4. - S. 76-77.
5. Naydiffer R. Anxiety and performance of athletes in competitions // Sports Psychology: Reader / Comp. A.E. Taras / R. Naydiffer. - M.: AST; Harvest, 2007. - S.79-96.
6. Slobodjanik A.P. Psychotherapy, suggestion, hypnosis. 4th ed., rev. and add. / A.P. Slobodjanik. - Kiev: "Health Protection", 1982. - 373 p.
7. Chernikova O.A. Sports fever / O.A. Chernikov // Theory and Practice of Physical Culture. 1937. №3. S. 269-275.
8. Schherbatykh Yu.B. Psychology of stress and methods and. / Schherbatykh Yu.B. - SPb.: Piter, 2008. - 256s.

**Kernas A.V. Psychological correction prelaunch emotional states in athletes engaged in different kinds of martial arts**

**Abstract.** The article is devoted to the psychological correction problem in combat sports athletes prelaunch emotional states. The psychological correction problem in combat sports athletes prelaunch emotional states is discussed. The solutions to problems are offered.

**Keywords:** prelaunch emotional states, psychological correction, combat sports athletes