

## Литература

1. Седин В.И., Леонова Е.В. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты // Высшее образование в России. - 2009. - № 7. - С. 83-89.

2. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс: диагностика, течение и коррекция / Ю. В. Щербатых. – Воронеж, 2000.- С.18-55.

### **Коррекция неблагоприятных предстартовых состояний спортсменов-единоборцев**

*Нгуен В.Х.*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

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 запредельно 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 [1].

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, добываясь тем самым оптимального состояния физических и психологических кондиций, способствующих успешному осуществлению спортивной соревновательной деятельности [2].

Целью данного исследования является обоснование и разработка эмпирической программы по коррекции неблагоприятных предстартовых состояний спортсменов-единоборцев.

На основе заданной цели была использована методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) для выявления неблагоприятных состояний у спортсменов.

Было проведено исследование, в котором принимало участие 28 спортсменов-единоборцев. Исследование проходило за несколько дней до соревнований, что способствовало получению достоверных результатов. В ходе исследования методика САН позволила выяснить, что самочувствие, настроение и активность у спортсменов-единоборцев в предстартовом состоянии находятся в пределах нормы или немного ниже нормы, что способствует оптимальному состоянию для достижения высоких спортивных результатов.

На основе полученных данных была разработана коррекционная программа по улучшению состояния спортсменов-единоборцев. Данная программа включает в себя 5 этапов: ознакомление с насущными проблемами психологии и педагогики спорта; проведение в спортивных коллективах отобранных психодиагностических методик: методика оценки психической надежности спортсмена Мильмана; методика исследования оперативной оценки самочувствия, активности и настроения САН; методика диагностики предстартовых эмоциональных состояний; организация и проведение запланированных внутри каждого спортивного коллектива спортивных состязаний, максимально приближенных к обстановке соревнований высокого уровня; проведение работы, направленной на повышение психоэмоциональной устойчивости к стрессогенным ситуациям соревновательной деятельности и роста технического мастерства спортсменов-единоборцев, которая включает в себя релаксацию, сенсобилизацию и другие приемы.

В результате повторного исследования, проведенного после внедрения коррекционной программы, было выявлено, что показатели самочувствия, настроения и активности у спортсменов-единоборцев в предстартовом состоянии значительно улучшились.

#### Литература

1. 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.
2. Худаков Н.П. Психорегуляция в подготовке спортсмена / Н.П. Худаков, В.П. Некрасов. – М: ФиС, 1985. – 267 с.

#### **Социально-психологические особенности личности с различной мотивацией к учебной деятельности**

***Николаенко В.В.,  
Соколова Э.А.***

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

Начало школьного обучения означает переход от игровой деятельности к учебной как ведущей деятельности младшего школьного возраста, в которой формируются основные психические новообразования. Поэтому поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребенка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье.

Основной деятельностью, его первой и важнейшей обязанностью становится учение – приобретение новых знаний, умений и навыков, накопление систематических сведений об окружающем мире, природе и обществе. Разумеется, далеко не сразу у младших школьников формируется правильное отношение к учению. Они пока не понимают, зачем нужно учиться. Но вскоре оказывается, что учение – труд, требующий волевых усилий, мобилизации внимания, интеллектуальной активности, самоограничений [1].

На первых порах обучающиеся начальной школы хорошо учатся, руководствуясь своими отношениями в семье, иногда ребенок хорошо учится по мотивам взаимоотношений с коллективом. Большую роль играет и личный мотив: желание получить хорошую оценку, одобрение учителей и родителей.

Вначале у него формируется интерес к самому процессу учебной деятельности без осознания ее значения. Только после возникновения