

норме у 47,6%, уровень притязаний оставался заниженным у 69,2%. Школьная тревожность нормализовалась у 83%, осталась завышенной у 17% детей.

Таким образом, у детей данной группы, благодаря взаимосвязи противоположных значений, по теории Ж. Пиаже, к концу учебного года произошла личностная адаптация к условиям, в которых они находились [6].

Заключение. Проведенные нами исследования показали, что в физиологической адаптации младших школьников весьма существенным является организация учебного процесса. Оптимальным, может быть организация обучения первоклассников в условиях общеобразовательной школы. Именно в этой группе отмечена максимальная адаптация поскольку равновесие между процессами ассимиляции и аккомодации восстановлены к концу учебного, чего не отмечено в других группах [1].

Список литературы

1. Абрамова С.В. Физиологическая и личностная адаптация младших школьников //Здоровье человека: теоретические и практические аспекты. /Сборник статей ВГУ им. П.М. Машерова. Витебск, 2004. – С. 89-97.
2. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. – М.: Медицина, 1993. – 400с.
3. Вальдман А.В., Козловская М.М., Медведев О.С. Фармакологическая регуляция эмоционального стресса. – М.: Медицина, 1979. – 360с.
4. Дорожовец Т.В. Изучение школьной дезадаптации: учеб. метод. пособие. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 1995. – 35 с.
5. Медведев О.С. Эмоциональное напряжение и стресс. – Л.: Наука, 1986. – С. 507-525.
6. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М.: Мир, 1969. – 569с.
7. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М.: Медицина, 1981. – 232с.

ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

В.А. Лосев

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Специфика спортивной деятельности в видах единоборств показывает, что большие физические усилия, острота борьбы в спортивных единоборствах связаны с эмоциональными ощущениями. В спортивных единоборствах, по мнению А.Ц. Пуни [2], на первый план выступает система интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов протекающих в непрерывно изменяющихся условиях. Это и дает основание называть спортивную деятельность в единоборствах психотактической.

Оценка достижений большого спорта показывает то, что, как правило, спортсмены равны в показателях тактики и техники, в физической подготовленности, а особую значимость на данном этапе приобретает психоло-

гическая подготовка, освобождение от тревожности страха, фобий. **Фобия** – это **воображаемый страх в настоящем**; предмет страха обычно присутствует, с ним возможен контакт. **Тревога (или беспокойство)** – это **реальный или воображаемый страх относительно будущего** [1].

В качестве рабочей **гипотезы** мы исходим из предположения, что в спортивных единоборствах страх и фобии, влияют на успешность ведения боя.

Целью работы были изучение фобий возникающих у спортсменов во время соревнований, а так же причины их формирования, поиск резервов, для достижения более высоких спортивных результатов. В исследовании были использованы следующие методы: опрос, анкетирование, методы математической статистики, педагогический эксперимент, видеоанализ боев, анализ научно-методической литературы.

В процессе исследований занимаясь с подростками, наблюдая за психическими изменениями, всегда проявляющимися в бою, было замечено, что эмоционально-волевые черты характера спортсменов во многом определялись и теми трудностями, которые спортсмены преодолевали на тренировке.

В исследовании и эксперименте приняли участие 24 спортсмена. На начальном этапе осуществлялось педагогическое наблюдение, беседы, анализировались видеозаписи и обобщались результаты соревнований разного уровня. Для этого использовался психологический тест реактивной и личностной тревожности.

Таблица 1. Результаты исследования личностной и реактивной тревожности.

№ п/п	Ф.И.О.	Личностная тревожность			Реактивная тревожность		
		Низкая	Умеренная	Высокая	Низкая	Умеренная	Высокая
1	Антон Д.			+			+
2	Юрий Ю.		+			+	
3	Вадим А.		+			+	
4	Артем П.	+				+	
5	Вадим У.		+		+		
6	Артур Н.			+			+
7	Владимир В.			+			+
8	Игорь Б.			+			+
9	Алексей Г.			+			+
10	Виктор Ж.		+			+	
11	Владимир Р.			+			+
12	Александр С.			+		+	
Σ		1	4	7	1	5	6

(ЛТ) Низкая 0,8%, Умеренная 44%, Высокая 55,2%.

(РТ) Низкая 0,8%, Умеренная 47%, Высокая 52,2%.

Проведенный опрос спортсменов с высокой тревожностью выявил причины проигранных поединков.

Таблица 2. Причины проигранных поединков (анализ видеозаписей)

№	Причина	Количество	%
1	Страх	3	25
2	Неуверенность, неопытность	3	25
3	Самоуверенность, недооценка соперника	2	16
Σ		8	66

Обобщив результаты исследования, представляется возможность сделать следующие **выводы**. Анализируя видеозаписи, обнаружено, что некоторые спортсмены явно имеют психологические проблемы, связанные со страхом, фобиями. В беседах с ними, и их родителями, наблюдая за спортсменами на различных соревнованиях, коррекционная работа с подростками помогла решить многие проблемы в процессе соревнований.

Вовремя реагируя на изменения настроений спортсменов, оказывая им психологическую поддержку, пользуясь методами контроля, можно добиваться результатов лучших, чем без внимания и психологического воздействия. Тренеру необходимо составить, правильное представление о психологических особенностях своих спортсменов. Для этого ему нужно ознакомиться с основными методами психологических исследований, которые применяются в общей психологии и психологии спорта, и научиться их использовать. Анализ результатов исследований показал, что более 60% испытуемых проигрывали свои поединки по разным причинам, даже имея хорошую технико-тактическую подготовку 16%, страх, неуверенность 50%. Таким образом, результаты теоретико-экспериментального исследования позволяют сделать выводы о том, что психологическое воздействие на спортсменов во время соревнований, учебно-тренировочных занятий, благотворно влияет на формирование у спортсменов когнитивных процессов в совокупности с характерологическими особенностями личности, повышению психоэмоциональной устойчивости, её стабилизации, формирует индивидуальную манеру ведения боя и непосредственно влияет на успешность спортивного поединка.

Список литературы

1. Худадов Н.А. «Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации». Диссертация.
2. Пуни А.Д. Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте/А.И. Пуни. – Л., 1972.-89с.
3. Дмитриев А.В., Бабий В.И. Воображение, как фактор спортивной квалификации боксеров. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Минск, 1987, с. 77-81.