

Методы статистической обработки результатов. При разработке инструментария исследования он будет построен таким образом, чтобы собираемые эмпирические данные имели количественную структуру. Это позволит применять методы линейной статистики, корреляционный и факторный анализ. Кроме этого, в исследовании будет широко применен метод построения индексов.

Таким образом, разработанная модель и концепция исследования, основанная на теоретическом анализе литературы, позволяет в целом и по деталям увидеть изучаемый объект и предмет исследования.

1. Шаршунов, В.А. Как подготовить и защитить диссертацию: история, опыт, методика и рекомендации / В.А. Шаршунов, Н.В. Гулько. – Минск: УП «Технопринт», 2002. – 460 с.
2. Райзберг, Б.А. Диссертация и ученая степень: пособие для соискателей / Б.А. Райзберг. – М.: Инфра-М, 2002. – 400 с.
3. Рузаван, Д.И. Методы научного исследования / Д.И. Рузаван. – М.: Мысль, 1974. – 237 с.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

*Т.В. Жукова, канд. мед. наук, доцент, Н.А. Гамза, канд. мед. наук, профессор, Е.И. Забело,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Изучение характера воздействий спорта на человека является важной и актуальной проблемой исследования спортивной деятельности. До сих пор остается открытым вопрос, влияют ли занятия спортом на личностные характеристики индивида, или индивид с определенными личностными свойствами изначально имеет предрасположенность к тому или иному виду спорта [3, 4, 5].

Несомненно, занятия спортом оказывают определенное влияние как на деятельность вегетативных органов и систем, так и на психологические особенности личности [4, 6, 7, 10]. В то же время для достижения высоких спортивных результатов существенное значение имеют индивидуальные особенности нервно-психической сферы спортсмена, которая характеризуется спецификой темперамента и приобретенным жизненным опытом в процессе воспитания и обучения, а также рядом других факторов, которые в целом определяют личность спортсмена [1, 2, 3, 8, 10].

Результаты анализа психологических проблем показали, что спорт положительно влияет на их внутриличностное разрешение [2, 3, 5, 8]. В процессе занятий спортом предоставляется много возможностей реализовать свой личностный потенциал, а также существуют условия для эффективного снятия последствий стрессорных влияний повседневной жизни и тем самым нейтрализации накопившегося нервно-психического напряжения. В этом смысле значение спорта трудно переоценить.

Проблема тревоги и тревожности занимает особое место в современных научных исследованиях. С одной стороны, это «центральная проблема современной цивилизации», важнейшая характеристика нашего времени, с другой – это психическое состояние, вызываемое специальными условиями эксперимента или ситуации [1]. Тревога – это смутное, неприятное эмоциональное состояние, характеризующееся ожиданием неблагоприятного развития событий, наличием дурных предчувствий, страха, напряжения и беспокойства. Тревога отличается от страха тем, что состояние тревоги обычно беспредметно, в то время как страх предполагает наличие вызывающего его объекта, человека, события или ситуации. Тревожность – это склонность человека к переживанию состояния тревоги.

Иногда тревога является естественной, адекватной, полезной. Каждый человек чувствует тревогу, беспокойство или напряжение в определенных ситуациях, особенно если он должен сделать что-то необычное или подготовиться к этому. Например, выступление перед аудиторией с речью, сдача экзамена, спортивное состязание. Этот вид тревоги нормален и даже полезен, так как побуждает подготовиться к выступлению, изучить материал перед экзаменом и т.д. Нормальная тревожность адекватна реальной угрозе, она не таит в себе депрессию или меланхолию. Нормальная тревожность сопровождает переживания индивида на протяжении всей его жизни и если потенциально формирующие тревожность переживания преодолены успешно, то это ведет к большей независимости и к восстановлению новых уровней отношений с другими людьми.

В других случаях тревога является неестественной, патологической, неадекватной, вредной. Она становится хронической, постоянной и начинает появляться не только в стрессовых ситуациях, но и без видимых причин. Тогда тревога не только не помогает человеку, но, наоборот, начинает мешать ему в его повседневной деятельности [1, 3, 9].

Деление тревожности на ситуативную (СТ) и личностную (ЛТ) прочно вошло в психологический обиход и стало весьма удобным не только в теории, но и в диагностической и экспериментальной практике [10, 11].

Относительно соотношения двух названных форм тревожности, генетически первичной следует считать СТ, вторичной – ЛТ. Жизненный опыт человека, фиксирующий частоту и интенсивность испытываемых со-

стояний тревоги, непосредственно влияет на формирование тревожности как черты личности; ЛТ же определяет особенности функционирования СТ при ее актуализации и, значит, выступает базовой в подобном случае [5, 8].

В настоящее время выделяются два типа источников устойчивой тревожности, это и длительная внешняя стрессовая ситуация, возникшая в результате частого переживания состояний тревоги, и внутренние психологические или психофизиологические причины. Все эти феномены проявляются по-разному, в зависимости от стабильности психического состояния [1, 5].

Причины, вызывающие тревожность и влияющие на изменение ее уровня, очень разнообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека. Обнаруживается связь тревожности с характеристиками семьи и особенностями семейного воспитания; школьной успешностью; взаимоотношением с учителями и сверстниками; посттравматическим стрессом; экологией; природными предпосылками; социальными причинами – восприятие человеком окружающей его действительности как угрожающей и нестабильной [1, 4, 6, 9].

Проблема высокого уровня тревожности у спортсменов – одна из центральных в вопросе подготовки к соревнованиям. Высокий уровень тревоги влияет на стабильность выступления. Одна из причин, которая может вызывать тревогу, заключается в неадекватных целях, которые ставятся в ходе спортивной деятельности либо тренером, либо самим атлетом, не соответствующих его физическим и психическим возможностям [2, 3, 6, 8, 11]. Диагностика и последующая коррекция психологических особенностей спортсменов играет важное значение не только в плане достижения высоких спортивных результатов, но и в плане дальнейшего здоровья молодых людей, так как известно, что длительные эмоциональные расстройства могут приводить к соматизации патологических процессов, т. е. к развитию патологических изменений со стороны внутренних органов.

Целью исследования явилось определение уровня ситуативной и личностной тревожности студентов-спортсменов, а также выявление структуры высокого уровня тревожности.

Материалы и методы. Нами было проведено обследование студентов-спортсменов при помощи интегративного теста тревожности (ИТТ) [5]. Данная оригинальная методика (1997) использовалась для выявления уровня выраженности тревоги как ситуативной (переменной) и тревожности как личностно-типологической характеристики. Интегративность (многомерность) теста позволила раскрыть содержательный характер самооценки аффективного состояния, определяемого тестом: эмоциональный дискомфорт, астенический и фобический компоненты, тревожная оценка перспектив и социальная защита.

Было обследовано 35 девушек и 30 юношей. Средний возраст составил  $21,1 \pm 2,1$  г. Длительность занятий спортом в целом составила  $10,1 \pm 2,2$  г.

Группу контроля составили 30 человек, не занимающихся спортом, сопоставимых по полу и возрасту с обследованными.

Результаты исследования. При оценке уровня общей тревожности разницы между возрастом, полом получено не было.

Высокий уровень ситуативной тревоги отмечался в 9,5 % случаев, у студентов-спортсменов, что было ниже, чем в контрольной группе (16,7 %,  $p < 0,05$ ). Однако высокий уровень личностной тревожности спортсменов (43,3 %) достоверно превышал этот показатель в контрольной группе (20,0 %,  $p < 0,001$ ).

Для уточнения структуры тревожности были выделены группы с высоким показателем тревожности. Из полученных данных следует, что в структуре ситуативной тревожности студентов-спортсменов преобладают астенический компонент (АСТ) и тревожная оценка перспективы (ОП). В структуре высокой личностной тревожности преобладают эмоциональный дискомфорт – ЭД ( $p < 0,05$ ), фобический компонент – ФОБ ( $p < 0,001$ ), астенический компонент – АСТ ( $p < 0,05$ ).

Закключение.

1. У студентов-спортсменов уровень личностной тревожности выше, чем у лиц, не занимающихся спортом ( $p < 0,001$ ).

2. Среди психологических особенностей при высоком уровне тревожности у студентов-спортсменов преобладают явления астении, эмоциональные нарушения, фобические расстройства.

3. Диагностика уровня тревожности позволит индивидуализировать характер психолого-педагогических воздействий при подготовке и воспитании спортсменов.

4. Для коррекции выявленных психологических особенностей могут применяться ряд психотерапевтических техник, помогающих скорректировать уровень стресса. В случае, когда тревожность обусловлена наличием различных страхов, необходимо выяснить в беседе со спортсменом их природу, после чего применить методы, устраняющие фобические расстройства.

1. Тревога и тревожность / сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с.

2. Яковлев, В.П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности / В.П. Яковлев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 5. – С. 25–28.

3. Ханин, Ю.Л. Современное состояние и перспективы психологических исследований в спорте / Ю.Л. Ханин // В кн.: Спорт в современном обществе; под ред. В.М. Выдрина. – М., 1980. – С. 124–173.

4. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер; пер. Е.А. Цыпина. – СПб.: Академический проект, 1997. – 256 с.

5. Астапов, В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – С. 156–165.
6. Coleman, P.G. Personality, health and ageing / P.G. Coleman // J. Roy. Soc. Med. – 1997. – 90, Suppl. – № 32. – P. 27–33.
7. El-Naggar, A.M. Physical training effect on relationship of physical, mental, and emotional fitness in adult men / A.M. El-Naggar // J. Hum. Ergol. – 1986. – 15. – № 1. – P. 79–84.
8. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – М., 1980. – 208 с.
9. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
10. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
11. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 12–24.

## **ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ НАД ТЕМОЙ «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В БГУФК**

*Г.В. Жулкевская, канд. пед. наук, доцент,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Тема «Олимпийские игры» всегда вызывает повышенный интерес у студентов БГУФК. При изучении английского языка особое внимание ей уделяется в год подготовки к очередной Олимпиаде в Лондоне и 60-летия начала участия белорусских спортсменов в Олимпийских играх (1952 г.). Данная тема включена в учебную программу кафедры иностранных языков БГУФК и стала учебно-методическим циклом в подготовленном учебном пособии для студентов 1-го курса всех специальностей. Учебный цикл содержит достаточный материал, посвященный Олимпийским играм, однако преподаватели не ограничиваются им. Перед ними были поставлены более широкие задачи по работе над этой темой на занятиях по иностранным языкам. При изучении олимпийской тематики, при разработке занятий преподаватели использовали большой дополнительный материал. Это материалы ежегодных сессий Международной Олимпийской академии, сайта МОК, разнообразные иностранные источники.

Наряду с отбором соответствующего учебного материала, решалась и другая задача: осуществлялся поиск таких форм работы, которые помогли бы получить наибольший воспитательный эффект, расширить и углубить профессиональные занятия студентов.

Этому содействовала групповая форма работы, которая стимулировала поисковую деятельность студента, обеспечивала его максимальную самостоятельность, развивала его творчество, инициативу, создавала атмосферу соревнования на занятиях. Наиболее эффективной стала работа с дифференцированными заданиями, в значительной степени отвечающая поставленным задачам.

Она включала два этапа. Вся подготовительная часть проводилась вне занятий. Заключительный этап представлял собой занятие-конференцию.

В процессе обучения решались задачи профессионально-ориентированного обучения: расширение потенциального словаря, приобретение навыков поискового, ознакомительного и просмотрового чтения, углубление профессиональных знаний, выработка навыков общения.

Все студенты были разделены на 4 группы, в каждую из которых вошли обучающиеся с разным уровнем языковой подготовки, но при делении на группы учитывались отношения между студентами и их интересы.

Группам была предложена одна из четырех тем:

1. Пьер де Кубертен – основоположник современных Олимпийских игр.
2. История Олимпийских игр.
3. Организация и проведение Олимпийских игр.
4. Белорусские спортсмены на Олимпийских играх.

По всем этим темам студенты должны были найти материал на иностранном языке в сети Интернет, библиотеке, у преподавателей.

Студенты проделали огромную поисковую работу, в результате чего были найдены интересные не опубликованные в нашей стране материалы, которые стали дополнением к изучаемому и вызвали огромный интерес у присутствующих на занятии-конференции.

Работа над темой началась с усвоения базовой лексики и приобретения навыков изучающего чтения на базе текста «Церемонии Олимпийских игр», содержащего сведения о церемонии открытия, закрытия Игр и награждения, об эмблеме, девизе, наградах. Мультимедиа являются необходимым подспорьем в этом преподавателю. При их помощи удастся выполнить без потери времени целый ряд упражнений на введение и