

В вариативном модуле «Акваэробика» используют следующие группы упражнений для учеников 5–9 классов общеобразовательных школ: прикладное плавание (рекомендуется начинать и заканчивать занятие); упражнения, которые выполняются на «мелководье» – ходьба, бег, прыжки, выпады, различные передвижения, дыхательные упражнения; упражнения возле бортика бассейна – имитационные движения ногами «кролем», «брас-сом», «ножницы», «велосипед», махи, наклоны, повороты, сгибания и разгибания рук, разные виды стретчинга; упражнения в «опорном положении», стоя на дне бассейна: ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы, «аэробные волны», «водяной стретчинг», упражнения для мышц рук, туловища; упражнения в «без опорном положении» – скольжение или движение тела в воде с помощью гребков руками: плавание по элементам, элементы синхронного плавания; упражнения со специальными предметами: специальные пояса, гибкие лассо, нуддлсы, перчатки с перепонками, доски, поролоновые гантели, мячи, степ-платформы и т. п.

Планирование учебного материала в программе по физической культуре осуществляется с учетом половозрастных особенностей учеников, их интересов, материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса.

**Выводы.** Реализация инновационных видов двигательной активности в процессе физического воспитания дает возможность ребенку быстрее и качественнее овладеть новыми умениями и навыками, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности и физической работоспособности школьников 5–9 классов.

В дальнейшем предусматривается изучение влияния занятий физической культурой с использованием вариативных модулей «Аэробика», «Акваэробика» на формирование здорового образа жизни учеников 5–9 классов.

1. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.

2. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003. – 320 с.

3. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – 368 с.

4. Лисицкая, Т.С. Аэробика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики, 2002. – 232 с.

5. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи) [Електронний доступ]. – Режим доступа: [//http: ministry@mon.gov.ua](http://http: ministry@mon.gov.ua). – Дата доступа: 2009.

## **ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ**

**Боровская Н.И.,**

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Футбол относится к непосредственным противоборствам с жестким физическим контактом и совместными взаимодействиями. Для современного футбола характерны высокая скорость выполнения игровых действий, большое разнообразие тактических комбинаций и сложность взаимодействия игроков в команде. Поэтому профессионально важными для футболистов являются эффективное длительное восприятие, быстрота сенсорного реагирования и оперативного мышления; широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания; оперативное мышление, настойчивость, решительность и смелость,

быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков. Среди личностных особенностей представляется важным выделить тревожность, как профессионально важную личностную характеристику для спортивной деятельности.

Знание и использование информации о психологических особенностях личности спортсмена позволяет эффективно проектировать тренировочный и соревновательный процесс. Предметом данного исследования явились личностные особенности 19 футболистов и их взаимосвязь. Исследование проводилось в футбольной команде высшей лиги Республики Беларусь.

Также важной особенностью футбола является то, что в составе команды профессионально выступают игроки широкого возрастного диапазона (от 17 до 40 лет). Все они имеют существенные различия в индивидуальной физической и психологической подготовленности, по своим личностным психологическим качествам и т. д.

Спортсмены значительно чаще других людей оказываются в стрессовых ситуациях, когда успех или неудачу могут оценить другие. В условиях соревнований имеет место ряд причин для возникновения беспокойства, опасений, тревоги. Но повышенная тревожность значительно снижает эффективность соревновательной и тренировочной деятельности вплоть до утраты ее смысла.

«Тревожность» понимают не только как черту личности, но и как состояние. Как черта личности тревожность характеризует имеющуюся в каждом из нас тенденцию, склонность испытывать опасения, страх в большинстве ситуаций. Когда тревожность рассматривается как состояние, мы обычно имеем в виду ситуационную тревожность или тенденцию испытывать беспокойство только в специфических ситуациях.

Хотя в обиходе термины «тревога» и «тревожность» часто используются как взаимозаменяемые, по мнению специалистов в области спортивной психологии, это принципиально разные понятия. Переживание тревоги представляет собой отрицательное эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением нервозности и волнения в сочетании с активацией или возбуждением организма.

В отличие от состояния тревоги, личностная тревожность является чертой личности, влияющей на поведение, когда человек воспринимает широкий диапазон объективно неопасных (физически и психологически) обстоятельств как угрожающих и реагирует на них как на реально опасные.

Существует непосредственная взаимосвязь между уровнем личностной тревожности и состоянием тревоги. Люди с высокими показателями личностной тревожности испытывают более значительные состояния тревоги в соревновательных, оцениваемых ситуациях. На основании уровня личностной тревожности человека можно предположить его реакции в соревновании, оцениваемых или угрожающих условиях [1].

А.В. Родионов определяет тревожность как относительно устойчивую предрасположенность личности отвечать на угрожающие ситуации эмоциональными состояниями тревоги или страха [2]. Большинство выдающихся спортсменов довольно тревожны. Спортсмены с невысокой самооценкой менее уверены в себе и испытывают большее состояние тревоги, чем спортсмены с высокой самооценкой. Литературные данные говорят и о влиянии на уровень тревожности межнациональных, политических, экономических различий. Свое влияние также оказывают различия в семейном воспитании и опыте раннего детства, а также сам возраст. Тревожность у спортсменов может возникнуть по поводу индивидуальных опасений о результатах соревнований; социальных последствий этих результатов; боязни получить травму; мысли о необходимости оставить спорт из-за возраста или физиологического состояния организма; последствий своей агрессии или агрессии со стороны соперника, а также по ряду других причин.

Результаты эмпирического исследования позволили уточнить представления о проявлениях тревожности у футболистов, а также сделать вывод о том, что индивидуальные особенности спортсменов могут быть выявлены с помощью Фрайбургского личностного опросника и многофакторного личностного опросника Р. Кэттелла, а личностная тревожность – по тесту Спилбергера – Ханина.

Было установлено, что указанные тесты хорошо согласуются и дополняют друг друга. Результаты анализа итоговых профилей обоих тестов свидетельствуют о хорошем эмоциональном состоянии обследованных, позволяют охарактеризовать членов команды как открытых, общительных, целенаправленных и волевых людей. Кроме того, был выявлен высокий показатель по фактору Н (смелость) методики многофакторного анализа Р. Кэттелла, который хорошо дополняется высоким уровнем реактивной агрессивности (шкала 7 FPI), что свидетельствует о склонности игроков к риску и реактивным физическим актам, а также о настойчивости при защите собственных интересов и пониженной чувствительности к опасности. Возможно, что данные характеристики могут быть целесообразными для профессиональной деятельности спортсменов.

Уровни ситуативной и личностной тревожности у спортсменов при определении их по тесту Спилбергера – Ханина по интерпретации авторов теста расцениваются как средние показатели. Полученные результаты подтверждают концепцию Спилбергера о том, что значения тревожности как черты и тревожности как состояния положительно коррелируют друг с другом.

Исследование взаимосвязей между тревожностью по тесту Спилбергера–Ханина со шкалами Фрайбургского личностного опросника и методики многофакторного исследования личности Кэттелла позволило сделать вывод о том, что личностная тревожность тесно связана с рядом других личностных особенностей. Показатель личностной тревожности положительно коррелирует с 4 шкалами FPI (депрессивность, застенчивость, эмоциональная лабильность и невротичность) и 2 факторами (F1 – тревожность и Q4 – напряженность) методики многофакторного исследования личности Кэттелла. Наиболее выраженные корреляции были выявлены между личностной тревожностью, с одной стороны, и застенчивостью и эмоциональной лабильностью, с другой. Довольно высокими были также корреляции тревожности с депрессивностью и фактором F1. Не столь высокими, но также достоверными были положительные корреляции тревожности с невротизмом и фактором Q4 (напряженность).

Отрицательная корреляция личностной тревожности с фактором Q1 (радикализм-консерватизм) доказывает, что высокий уровень радикализма трудно совместим с высоким уровнем тревожности. Высокодостоверные отрицательные корреляции между личностной тревожностью и факторами F2 (экстраверт-интроверт) и Н (смелость-робость) логичны и обоснованны, так как для социально смелых и экстравертированных личностей более вероятным будет низкий уровень личностной тревожности.

Таким образом, анализ результатов эмпирического исследования дает основания говорить о существовании определенной взаимосвязи между профессионально важными качествами футболистов, которые должны учитываться в психологической подготовке для повышения эффективности тренировочного процесса и результатов соревнований.

Специфичностью респондентов и условий проведенной диагностики является то, что обследовались спортсмены команды высокого класса в разгар соревновательного сезона, когда эмоциональные и физические нагрузки очень велики.

Полученные в ходе настоящего исследования данные свидетельствуют о целесообразности и перспективности дальнейшей разработки данной темы. Так, представляет интерес получение аналогичных данных в различные периоды годичного цикла подготовки, выявляе-

ние влияния возрастного фактора на взаимосвязь ЛТ и личностных особенностей спортсменов, выявление связи ЛТ с агрессивностью, проведение подобных исследований в других командных видах спорта и их сопоставление.

1. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 336 с.

2. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 160 с.

3. Батаршев, А.В. Многофакторный личностный опросник Р. Кэттелла / А.В. Батаршев. – М.: ТЦСфера, 2002. – 96 с.

## **ВОЗМОЖНОСТИ И РЕЗУЛЬТАТЫ СУБЪЕКТНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ГРАЖДАНСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА**

*Буйко Т.Н., д-р филос. наук, доцент, Цымбалюк Е.А., канд. пед. наук, доцент,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Гражданское воспитание в контексте идей гуманитарной философии образования рассматривается как процесс взаимодействия (диалога) учащегося и преподавателя, с целью освоения первым разделяемых обществом значений и (или) производства им личностных смыслов относительно принципов взаимоотношения личности и общества. В данном материале рассматриваются возможности конструктивистски ориентированного социогуманитарного познания в исследовании проблемы гражданского воспитания студентов БГУФК в единстве социологического и педагогического аспектов.

В современной педагогической науке все многообразие концепций образования интегрируется в рамках двух парадигм – объектной (традиционной) и субъектной (нетрадиционной), акцентирующей внимание на свободном саморазвитии личности, ее самоуправлении. Заметим, что оперирование в рамках конкретного знания философско-методологическими категориями субъекта и объекта не может быть признано корректным. Вместе с тем, философско-методологические категории субъекта и объекта – суть абстракции, допускающие разные уровни абстрагирования. Поэтому, полагая объектом педагогики вид человеческого отношения «учитель – ученик», мы понимаем, что обе стороны этого отношения являются субъектами – т. е. свободными, мыслящими, действующими, обладающими своими уникальными наборами смыслов, личностями. При этом в деятельности педагога-практика, в той или иной степени (кто и как учился!) присутствует позиция субъекта научно-педагогического познания и деятельности, полагающая своим объектом ученика. Специфика этого объекта фиксируется и в традиционной педагогике: возрастные особенности, физиологические нормы усвоения информации, индивидуальные особенности. В нетрадиционной педагогике, опирающейся сегодня на мощную понятийную базу гуманитарной философии образования, наработан серьезный концептуальный и даже методический материал для работы с этим специфическим объектом. Однако здесь возникает другая опасность: не прямые методы управления объектом с помощью сложных технологий педагогической деятельности могут быть интерпретированы как манипуляции сознанием того субъекта, который в контексте педагогического научного сознания и деятельности является объектом: симметрия отношения «учитель–ученик» по определению невозможна. Это однако означает только то, что педагогика, в своем стремлении решить проблему развития, личности может и должна оста-