

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников

Обучающийся

М.В. Геращенко

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

канд. психол. наук, Е.В. Некрасова

руководитель

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретическое исследование взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников.....	10
1.1 Особенности спортивной мотивации у старшеклассников.....	10
1.2 Проблема тревожности в психологии .....	19
1.3 Взаимосвязь тревожности и спортивной мотивации.....	28
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников.....	39
2.1 Методы и методики исследования тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников.....	39
2.2 Результаты диагностики тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников.....	47
2.3 Анализ результатов исследования взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников .....	58
2.4 Общие рекомендации по повышению мотивации к занятиям физкультурой и спортом у старшеклассников.....	65
Заключение.....	71
Список используемой литературы.....	74
Приложение А Результаты диагностики по интегративному тесту тревожности.....	80
Приложение Б Результаты диагностики по шкале личностной тревожности для учащихся.....	81
Приложение В Результаты диагностики мотивации к занятиям физкультурой у школьников.....	82
Приложение Г Результаты диагностики мотивов занятием спортом.....	83

## Введение

Проблема тревожности у учеников старшей школы в наши дни стоит достаточно остро, что во многом обусловлено предстоящими экзаменами, быстро меняющейся обстановкой в мире и необходимостью принимать судьбоносные решения в связи с окончанием школы. Тревожность напрямую связана с малоподвижным образом жизни. Многие исследователи подтверждают благоприятное воздействие физических нагрузок на снижение тревожности. Данная работа посвящена изучению вопроса, существует ли взаимосвязь тревожности с мотивацией к спорту. В научной литературе эта взаимосвязь освещена недостаточно, эмпирических исследований практически нет. Это и определило выбор данной темы.

Психологи уделяют большое значение изучению тревожности и способам ее преодоления, но практические методы и рекомендации еще изучены недостаточно.

Тревога может оказывать огромное влияние на человеческую жизнь, ухудшая физическое и психическое состояние человека, качество жизни. Зачастую тревожность идет в связке с другими психологическими расстройствами, такими как депрессии, фобии, панические расстройства. Поэтому перед исследователями стоит задача разработать эффективные способы диагностики, лечения и профилактики этого состояния.

К методам профилактики тревожных состояний относятся различные психопрофилактические программы, обучение медитации, психотерапия и фармакология. Также активно изучается влияние спорта и физических упражнений на снижение уровня тревожности.

Большое внимание также уделяется исследователями пониманию биологических механизмов тревоги с целью выяснить, как травматические события, стресс, различные процессы в мозге влияют на ее развитие и проявление. А также изменения в поведении, психики и физиологии человека, испытывающего повышенную тревожность.

Спорт и физические нагрузки являются важной составляющей гармоничного развития человека. Как в физическом, так и в психологическом плане, улучшая самочувствие, повышая самооценку, межличностное общение.

Проблеме мотивации в психологии также всегда уделялось большое внимание. Данный вопрос изучался такими учеными как Дж. Аткинсон, Л.И. Божович, Б.В. Зейгарник, К. Левин, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, А. Маслоу, М.В. Матюхина, С.Л. Рубинштейн, З. Фрейд.

Мотивация изучается в разных сторонах жизнедеятельности человека. Сюда относятся различные виды трудовой деятельности, обучение, спорт.

Термин мотивация широко используется в психологии и социальных науках. Мотивация изучается в рамках различных теорий и подходов, и каждый исследователь обращает внимание на уникальные аспекты этого понятия и его влияние на поведение людей.

Мотивация – это совокупность внутренних и внешних факторов, которые стимулируют желание и энергию человека на поддержание интереса и посвящение его определенной деятельности либо приложении усилий для достижения цели. Мотивация – это готовность делать что-то.

Отечественным психологам было присуще соотносить динамическую и содержательно-смысловую стороны при характеристике мотивации. Однако бесспорным для всех исследователей является понимание мотивации как сложного, многофакторного явления.

Говоря об изучении спортивной мотивации, стоит отметить, что большее внимание исследователями уделяется мотивации в спорте высоких достижений. Для профессионального спортсмена, помимо высоких требований к физической подготовке, ставятся требования к психической устойчивости.

Для достижения высоких результатов в спорте, одной из важнейших составляющих является мотивация. Мотивация дает возможность устойчивого и направленного развития спортсмена.

В данной работе будет рассмотрена мотивация к занятиям массовым спортом и занятиям физкультурой у старшеклассников. Будет уделено внимание вопросу, какие именно мотивы, наиболее сильно подвигают школьников к занятиям. Спортивная мотивация – это совокупность мотивов, которые побуждают человека к занятию спортом.

При изучении вопроса взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации будем рассматривать уровень тревожности как мотивирующий и демотивирующий фактор к занятию спортом и достижению спортивных достижений на примере старшеклассников.

Детский и подростковый возраст очень важны в вопросе формирования мотивации к занятиям спортом. К старшеклассникам предъявляется ряд требований от учителей и родителей, связанных с успеваемостью в школе, следованию определенным правилам, вследствие чего может повышаться уровень тревожности.

Таким образом, существует противоречие между имеющимися теоретическими знаниями в области изучения влияния тревожности на соревновательную мотивацию у спортсменов и отсутствием таких исследований в аспекте влияния тревожности на мотивацию занятиями массовым спортом.

Проблема исследования заключается в выявлении особенностей взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников, и различии данного влияния у девушек и юношей.

Цель исследования – изучить особенности взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников.

Объект исследования: спортивная мотивация у старшеклассников.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что существуют особенности взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников разного пола.

Для этого необходимо решить следующие задачи:

- провести анализ литературы по проблеме исследования взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников;
- осуществить подбор психодиагностических методик с целью выявления особенностей тревожности и мотивации к занятиям спортом у школьников старшей школы;
- изучить особенности взаимосвязи между тревожностью и спортивной мотивацией у старшеклассников;
- проанализировать результаты исследования, сделать выводы.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- философские и психологические теории зарубежных и отечественных исследователей, изучающие природу возникновения и развития тревожности (О.В. Кузнецова, С. Кьеркегор, Р.С. Немов, А.М. Прихожан, Ч.Д. Спилбергер, П. Тиллих, З. Фрейд, М. Хайдеггер, Н.Е. Харламенкова, К. Хорни);
- подходы к определению понятия мотивации и механизмов ее возникновения и поддержания как в целом, так и в спортивной деятельности (Ф. Герцберг, Е.А. Додонова, А. Маслоу, Р.А. Пилюян Н.Б. Стамбулова);
- идеи и теоретические положения о связи тревожности и спортивной мотивации (В.Н. Баранов, Е.П. Ильин, Г.И. Косицкий, Г.С. Салливан);
- современные исследования мотивации в спортивной среде, построенные в соответствии с теорией достижения цели (Дж.Г. Николлс и другие).

Для достижения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы применялись следующие методы исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования; интерпретация, обобщение практического опыта, системный анализ);
- эмпирические методы (Шкала личностной тревожности для учащихся

(А.М. Прихожан), Интегративный тест тревожности (А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев), методика «Изучение мотивов занятия спортом» (В.И. Тропников), тест «Мотивация учащихся к занятиям физической культурой» (Д.В. Кононец);

– метод обработки результатов (количественный анализ полученных данных, коэффициент корреляции Спирмена ( $r_s$ ), U-критерий Манна-Уитни).

Экспериментальная база исследования. Эмпирическое исследование организовано на базе общеобразовательной школы №121 «Академическая», г. Новосибирск. В исследовании приняли участие старшеклассники общеобразовательной школы, часть из которых занимаются спортом только на занятиях физкультурой, часть дополнительно посещают спортивные секции.

Основные этапы и организация исследования.

К первому этапу относится работа с научной литературой: поиск фундаментальных исследований и новых публикаций с целью определения имеющихся на данное время разработок по исследуемой теме. Был составлен план исследования, определены исходные параметры, выбраны диагностические методики и методы для дальнейшего анализа заявленной темы.

На втором этапе было проведено тестирование старшеклассников средней общеобразовательной школы № 121 г. Новосибирска. Тестирование проводилось очно, при помощи подготовленных заранее бланков с предварительным проведением инструктажа.

Третий, заключительный этап: обработка результатов проведенного тестирования, анализ полученных данных, проведение корреляционного анализа и подведение итогов. Оформление теоретического и практического материала магистерской диссертации.

Научная новизна исследования заключается в выявлении особенностей взаимосвязи между тревожностью и спортивной мотивацией у юношей и

девушек, обучающихся в старших классах.

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении теоретической базы по теме взаимосвязи различных видов тревожности и мотивации к занятиям спортом у старшеклассников, что дает возможность выявить пробелы в изысканиях и обобщить теоретико-методическое обеспечение для выполнения дальнейших исследований.

Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты и выводы могут быть использованы в практической деятельности школьных учителей и практических психологов средних образовательных организаций для разработки стратегий и программ мотивации занятий спортом старшеклассников с целью профилактики и снижения повышенного уровня тревожности.

Апробация результатов исследования. Основное содержание исследования представлено в публикации автора «Взаимосвязь тревожности и спортивной мотивации».

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивались использованием проверенных методик, соответствующих целям, предмету, задачам исследования; выполнением условий проведения тестирования и обработки результатов.

Личное участие автора в организации и проведении исследования состоит в подготовке бумажных и электронных вариантов тестов, проведении тестирования, обработке результатов, проведении корреляционного анализа и подведении итогов работы.

На защиту выносятся положения:

– у старшеклассников, как у юношей, так и у девушек преобладает спортивная мотивация, ориентированная на эго климат (мотивы физического совершенства, развития характера и психических качеств, эстетического удовольствия и острых ощущений, улучшения самочувствия и здоровья);

- девушки-старшеклассницы с высоким уровнем тревожности отличаются низким уровнем мотивации к занятиям физкультурой и мотивами к занятиям спортом: мотивом познания, материальных благ, приобретения полезных умений и знаний, потребностью в одобрении, повышении престижа, коллективистической направленности;
- у юношей-старшеклассников высокий уровень тревожности проявляется в высоком уровне мотивации к занятиям физкультурой и мотиве физического совершенства в спорте, а также в низком уровне спортивных мотивов познания, материальных благ, развития характера, улучшения самочувствия, повышения престижа, коллективистической направленности.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (57 наименований), 4 приложений. Для иллюстрации текста используется 5 таблиц, 16 рисунков. Основной текст работы изложен на 79 страницах.

# **Глава 1 Теоретическое исследование взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников**

## **1.1 Особенности спортивной мотивации у старшеклассников**

Мотивация является важнейшей движущей силой в деятельности и поведении человека.

«Мотивация понимается как совокупность побуждающих факторов, определяющих активность личности, к которым относятся мотивы, потребности, стимулы, детерминирующие активность человека» [9].

Мотивация – это совокупность внутренних и внешних факторов, которые стимулируют желание и энергию человека на поддержание интереса и посвящение его определенной деятельности либо приложении усилий для достижения цели. Мотивация – это готовность делать что-то.

Абрахам Маслоу предлагал рассматривать мотивацию как иерархическую систему потребностей, где люди сначала стремятся удовлетворить физиологические потребности, затем потребности в безопасности, принадлежности, уважении и, наконец, самоактуализации. В своих рассуждениях о физиологических потребностях, он писал: «Пока не найдено объяснения парадоксальному факту, заключающемуся в том, что организму присущи одновременно и тенденция к инерции, лени, минимальной затрате усилий, и потребность в активности, стимуляции, возбуждении» [25, с. 77].

Фредерик Герцберг писал, что мотивация – это двухфакторная теория, где внутренние факторы, такие как интерес к работе и удовлетворение достижениями, являются основными мотиваторами, в то время как внешние факторы, такие как зарплата и условия труда, представляют лишь удовлетворение простых потребностей [48].

Дэниэл Пинк в своей книге «Драйв, что на самом деле нас мотивирует», рассматривает концепцию трех основных факторов мотивации:

автономии (желание управлять своей жизнью и работой), мастерства (стремление к постоянному улучшению и развитию навыков) и цели (желание иметь смысл и цель в своей работе) [30].

Психология мотивации для занятий спортом исследует факторы, которые побуждают людей заниматься спортом и поддерживать активный образ жизни.

Говоря о спортивной мотивации, можно выделить три направления:

- мотивация на регулярность занятий;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- мотивация на достижение личного рекорда в соревновательной деятельности.

Таким образом спортивная мотивация понимается как совокупность мотивов, которые побуждают людей заниматься спортом и поддерживать активный здоровый образ жизни.

В массовом спорте, в физической культуре в основе мотивации существует ряд мотивов, выявленных исследователями. Помимо стремления к двигательной активности, улучшению физической формы и здоровья, присутствует мотивация в социальных связях. Участие в массовом спорте предоставляет людям возможность встречаться и общаться с другими людьми, делиться общими интересами и строить новые отношения. Командные виды спорта, такие как футбол или волейбол, способствуют развитию командной работы и принятия роли в коллективе.

Мотивом может служить разнообразие. Массовый спорт может предоставить людям возможность отдохнуть, развлечься и насладиться активным образом жизни. Разнообразие дисциплин и видов спорта позволяют каждому найти то, что ему нравится и приносит удовольствие.

Признание и личные стимулы тоже являются мотивацией для занятий. Некоторые люди мотивируются участием в массовом спорте для получения признания и похвалы от окружающих. Внешние стимулы, такие как медали,

награды или рейтинги, могут быть дополнительным мотивирующим фактором.

Личное развитие и самосовершенствование. Занятие спортом может помочь людям развивать свои навыки, улучшать координацию и гибкость, а также развивать личные качества, такие как настойчивость, самодисциплина и целеустремленность.

Мотивация в массовом спорте может быть индивидуальной и различаться для каждого человека. Некоторые могут быть мотивированы улучшением здоровья и физической формы, другие – социальными аспектами или достижением личных целей.

В спорте высших достижений мотивация связана с психическим напряжением, которое вызывается постоянным стремлением к развитию и улучшению результатов. Это напряжение является для спортсмена положительной мотивацией, которая дает импульс к большим достижениям в борьбе. Получая удовольствие от напряженности и постоянной попытки получить максимальный результат, если перестать учитывать ресурсы организма, спортсмен может столкнуться с негативными последствиями для организма и психики.

«По мнению Н.Б. Стамбуловой, мотивацию можно представить в виде трехуровневой пирамиды. Первый уровень, образующий основание этой пирамиды, составляют потребности, различные ситуативные мотивы. Без потребностей и мотивов человек не будет осуществлять никакую деятельность.

На втором уровне располагаются склонности, интересы, идеалы и ценностные ориентации индивида. В соответствии с этим уровнем человек включается в ту или иную деятельность, в частности, спортивную.

На вершине пирамиды находятся мировоззрение, жизненная позиция и жизненные цели. Этот уровень определяет весь образ жизни человека» [42].

Исследования эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов показали, что у спортсменов

преобладают мотивы для занятий спортом в зависимости от потребностей, и от этого зависит выбор конкретного вида спорта. Например, для борцов и легкоатлетов важна борьба и успех, для гимнастов – эмоциональное удовольствие и повышение авторитета [35].

Р.А. Пилюян утверждает, что мотивация в спорте построена на развитии «бойцовского духа». Когда спортсмен, используя настойчивость, упорство, стойкость, прилагает максимум усилий для постоянных тренировок, повышении своих показателей и стремлении к улучшению своих результатов.

Он пишет, что подготовка должна включать не только регулярные физические тренировки, но также психологическую работу с умением регулировать свои состояния и настрои на победу.

Он отмечает важность веры в свои возможности, правильной постановки целей, последовательно увеличивающихся индивидуально для каждого спортсмена. И отмечает необходимость постоянной, планомерной работы над развитием необходимых навыков и компетенций спортсмена [29].

Исследователи уделяют внимание не только вопросу влияния тревожности на мотивацию в спорте достижений, но и в массовом спорте, так как спорт в повседневной жизни человека неразрывно связан с образом жизни и сильно влияет на ее качество.

Занятия спортом являются особым видом деятельности, который связан с постоянным преодолением себя, с приложением усилий и необходимости в регулярности тренировок для получения результата. Этого нельзя достичь без понимания мотивов и целей.

Важность развития массового спорта обусловлена тем, что этот вид деятельности приводит к улучшению физического и психологического здоровья населения, вырабатывает важные личностные качества, которые помогают справляться с разными жизненными задачами, формирует у детей и подростков необходимые волевые качества, умение концентрироваться и достигать своей цели.

Мотивация занимает важное место в структуре личности и пронизывает все ее образования: психические процессы, личностную ориентацию, эмоции, способности.

«Одна из острых проблем в настоящее время – снижение мотивации к занятиям физической культурой у учащихся школ. Младшие школьники активно занимаются физкультурой, участвуют в соревнованиях, спортивных праздниках. В подростковом возрасте у тех, кто не занимается спортом в секциях, интерес уменьшается, а в старших классах вообще угасает. Причем у девочек больше, чем у мальчиков. Выйти из положения можно, лишь используя новые формы занятий, укрепляя межпредметные связи физической культуры с дисциплинами естественнонаучного и гуманитарного циклов» [21, с. 100].

Социологическое исследование, проведенное Н.Е. Бергневой, направленное на изучение мотивации и предпочтений клиентов занятий фитнесом, показало гендерные различия в мотивах занятий. У женщин преобладает стремление к красоте и проявлению эмоций, а у мужчин развитие и проявление силы [3].

Общеизвестно, что человек с более высоким уровнем мотивации прилагает больше усилий и достигает больших результатов в своей деятельности. Мотивация начинает формироваться в раннем детстве и является частью характера человека. В детстве основой мотивации могут служить общение с друзьями, потребность в признании, успехе, двигательной активности. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера, в том числе тревожность), так и от внешних (отношение к спорту в семье, педагоги, друзья).

С детского возраста начинается воспитание личности средствами спорта, где мотивация является основной силой включения индивида в спортивную деятельность. Если с детства в семье не формируется привычка заниматься систематической двигательной активностью, то дальнейшая адаптация к спортивной деятельности усложняется.

Г.Н. Голубева предлагает формирование «фитнес-стиля» молодежи, который будет участвовать в повышении мотивации подростков к занятиям спортом [10].

Проведенные исследования [8, 15, 17] в области предпочтений современной молодежи в физкультурно-спортивном развитии показали, что, по их мнению, спорт является частью общей молодежной культуры. Куда относятся физкультурное образование, спортивная, массовая физкультурная деятельность во время досуга, охватывающая жизнедеятельность молодежи.

Исследования, проводимые в школах, показали, что у школьников не сформировано ценностное отношение к занятиям спортом [52].

Для повышения мотивации к занятиям спортом, ряд исследователей [6, 14] предлагают вводить в учебный процесс по физической культуре информационные технологии. Они позволят, следуя за интересом молодежи, осуществлять более разнообразный процесс обучения. Повышая возможности наглядного изучения, индивидуального подхода и индивидуальных занятий.

Очень важным в формировании мотивации к занятиям спортом является педагогический и тренерский состав. Современная молодежь требует творческого и индивидуального подхода к разработке программ мотивации и занятий [38].

Е.А. Додонова разработала 5 этапов формирования потребности к занятиям спортом у школьников: побуждение к деятельности (беседа, убеждение, стимулирование), определение цели и вида спортивной деятельности, реализация поставленных целей в комфортных условиях, анализ результатов и осмысление всего процесса. И на последнем этапе производится оценка сформированной потребности в спортивной деятельности [12].

«Мотивация строится по принципу: хочу – могу – должен. Хочу – это потребности спортсмена, его желания, влечения, стремления различной степени осознания. Могу – это цели как сформулированные потребности,

как осознанные желания, дополненные пониманием высокой вероятности их удовлетворения. Должен, где осознанность желания доведена до понимания причинности определенных действий, обязательной их необходимости. Все это реализуется через мотивы. По признанию многих спортивных психологов и тренеров, сформированная или, как еще говорят, «заточенная на успех» мотивационно-потребностная сфера спортсмена – это стержень, ядро его личности. Это ядро состоит из совокупности внутренних качеств и побудительных мотивов к конструктивному, рациональному действию не только в момент ответственных соревнований, но и в трудоемкий, рутинный и энергозатратный период «накопительного» тренировочного процесса. При каждодневной тренировочной деятельности спортсмену требуется достаточно высокий уровень мотивации, побуждающий его перешагнуть барьер переживания дискомфортных ощущений, возникающих при крайней степени утомления и напряжения. Степень выносливости к действию факторов нагрузки в этом случае будет зависеть от силы ведущего и сопутствующих мотивов. При высоких психофизических нагрузках они побуждают спортсмена к проявлению имеющихся волевых компонентов характера, как в учебно-тренировочном процессе, так и в ситуации соревновательной деятельности» [52].

Многие исследователи старались упорядочить мотивы занятий спортом по различным критериям.

А.В. Шаболтас в своих работах выделяет следующие мотивы занятия спортом в юношеском возрасте: мотив эмоционального удовольствия, социального и физического самоутверждения, социально-эмоциональный и социально-моральный мотивы, мотив достижения успеха в спорте, спортивно-познавательный, рационально-волевой мотив подготовки к профессиональной деятельности и гражданско-патриотический мотив [50].

В.И. Тропников также выделяет ряд мотивов для занятий спортом: общения, познания, материальных благ, развития характера, психических качеств, физического совершенства, улучшение здоровья, эстетического

удовольствия и острых ощущений, приобретение полезных для жизни знаний, потребность в одобрении, повышение престижа, желание славы, коллективистская направленность [44].

По мнению А.А. Шаранова, «Мотивация достижения успеха в спортивной деятельности имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила и устойчивость мотива постановки и достижения, отсроченной во времени цели), с другой – ситуативный (сила и устойчивость мотива достижения успеха при намерении показать лучший для себя результат с позиции «здесь и сейчас»)» [51].

Е.И. Кустова выявила, что у спортсменов с высокими спортивными разрядами и достижениями преобладает мотивация достижения успеха, при этом они обладают высокой психологической стабильностью, низким уровнем тревожности и способностью к саморегуляции и ответственности [23].

В физкультурно-спортивной области мотивация рассматривалась с двух сторон. Первый подход предложил Николлсон, под названием «Теория достижения цели» [57]. Она говорит, что цель человека, связанная с достижениями в физкультурных занятиях, может быть направлена как на задачу, на климат так и на эго. Это зависит от того, как человек воспринимает свои способности и возможности.

При направленности на климат, основной целью высоких усилий будет получение удовольствия от выполнения поставленной задачи. При ориентации климата на эго, очень важно социальное признание, которое можно получить с помощью соревнований.

Вторую теорию предложили Эдвард Деси и Райн. Это теория самоопределения, в которой установлено, что когда спортивная практика ориентирована на климат задачи, внутренние ценности приобретают большее значение, тогда как если спортивная практика ориентирована на эго-климат, то внешние мотивы приобретают большее значение. Данная теория раскрывает взаимосвязь между характеристиками спортсменов и их целевыми интересами. Исследования показывают, что ориентированный на

задачу мотивационный климат, в котором упор делается на усилия и задачи, направленные на собственное совершенствование, благоприятствует большим успехам в спортивных достижениях. Тогда как климат, направленный на эго, фокусируется на успешных результатах и эгоцентричных целях.

В контексте спорта оптимальный климат, вероятно, будет сочетать в основном цели, ориентированные на задачу, с некоторыми целями, ориентированными на эго, чтобы поддерживать соревновательную мотивацию, одновременно продвигая важные компоненты самоопределяемой мотивации, такие как стремление к совершенствованию или уровень достижений. Тогда спортсмены могут испытывать степень беспокойства, продуктивную для достижения спортивных целей, и эффективно управлять своими эмоциями, если результаты не оправдывают ожиданий.

Он подразделяет мотивацию на три основных компонента: автономию (желание контролировать свою жизнь и принимать собственные решения), компетентность (желание быть компетентным и эффективным в определенной области) и связь (желание чувствовать себя связанным и принадлежащим к сообществу).

«Деси и Райан предполагают, что внутренняя мотивация проистекает из врожденной психологической потребности в самореализации и потребности быть способным. Таким образом, деятельность, позволяющая индивидууму испытать чувство самореализации и собственных способностей, является частью внутренней мотивации. Существует три типа внутренней мотивации. Внутренняя мотивация обучения (знаний), внутренняя мотивация достижения целей и внутренняя мотивация эмпирического стимула. В отличие от внутренней мотивации, внешняя мотивация ориентирована на внешние цели, воздействующие на спортсмена, то есть действует на него не как стимул к самоудовлетворению, а, например, как видение какой-то материальной награды или похвалы. По разным уровням самоопределения этот тип мотивации подразделяется на

внешний контроль, интроекцию и идентификацию. Амотивированные спортсмены чаще всего подвержены чувству беспомощности, непригодности к занятиям спортом или отсутствию самоконтроля. Таким образом, они не мотивированы внутренней или внешней мотивацией. Если спортсмены достигают этого состояния, у них, как правило, нет причин продолжать тренировки, или даже данный вид спорта теряет для них смысл. Благодаря исследованиям Деси и Райана было обнаружено, что в особенности формы внутренней мотивации, а также одна из форм внешней мотивации – идентификация, связаны с большей выносливостью, положительными эмоциями, большим интересом к спорту и удовлетворенностью физическими упражнениями. Согласно теории Деси и Райана, человеческая мотивация варьируется в зависимости от индивидуального чувства собственных способностей и приверженности данному виду спорта. Если эти чувства положительны, они могут усилить внутреннюю мотивацию и идентификацию, одновременно уменьшая интроекцию, внешний контроль и амотивацию» [19, с. 493].

## **1.2 Проблема тревожности в психологии**

Количество научных исследований по теме тревожности постоянно увеличивается. В отечественной науке проблема тревожности стала активно изучаться в 1970-1990-ые годы. Эти исследования не были очень обширными. Более активно этим вопросом занялись зарубежные психологи. Но несмотря на большое количество проведенных исследований, ученые так и не пришли к четкому определению. Даже при обозначении понятия «тревога» специалисты сталкиваются с большим количеством интерпретаций и окончательно не могут прийти к общему знаменателю.

Тревожность – распространенная психическая проблема, характеризующаяся сложной эмоциональной реакцией на стрессовые обстоятельства, влияющие на психологическое и поведенческое состояние.

Обратившись к философским, историческим и литературным произведениям, стало известно, что со времен античности люди описывали состояние, известное сегодня как тревога. Попытки описать данное состояние были у Гераклита, Платона, Аристотеля, Эпикура, Марка Аврелия, Аннея Луция Сенеки.

Для человека того времени страх был связан с опасностью, наказанием, бегством. Данный страх не выходил за пределы реальности. В эпоху поздней античности страх направляется внутрь себя [16].

В XIX веке понятие тревоги предложил С. Кьеркегор. Он рассматривал ее с точки зрения религиозного понимания. Она была неразрывно связана с верой и внутренним конфликтом, который возникал на стыке свободы, греха и вины.

В XX веке П. Тиллих пытался классифицировать типы тревоги с протестантской точки зрения, противопоставляя им мужество. Он рассматривал тревогу смерти, говоря о неустранимости экзистенциальной тревожности в обычной жизни.

М. Хайдеггер в XIX веке смотрел на тревогу с точки зрения философских взглядов. Он говорил о ней как о постоянном фоне существования индивида, не зависимо от веры.

«З. Фрейд в своей работе «Торможение, симптомы и тревога» впервые акцентировал свое внимание на вопросах тревоги. Он охарактеризовал тревогу, как эмоциональное состояние, ощущение беспомощности, неопределенности. Но это определение указывает скорее на внутренние причины, а не на компоненты состояния. Данная тема интересовала его еще с самого начала его исследований, однако взгляды на проблему значительно трансформировались. В своих ранних работах он склонялся к тому, что тревога – это преобразованное либидо. По его мнению, накопившееся возбуждение преобразуется в тревогу. На протяжении 30 лет З. Фрейд придерживался этой теории, пока в новом цикле лекций он не написал, что реакция тревоги связана с реакцией на травмирующую ситуацию. Также он

считал, что первый источник, первое переживание и в тоже время прообраз тревоги – это акт рождения» [46].

Фрейд определял тревожность с помощью следующих трех основных признаков. Первый признак это генерализованная тревожность – человек испытывает чрезмерную и часто необоснованную тревогу по поводу различных ситуаций или событий в своей жизни. Такие люди постоянно переживают о будущем, беспокоятся о мелочах и испытывают постоянное напряжение. Вторым признаком – фобии и панические атаки – проявляются через сильное чувство страха или беспомощности, вызываемые определенными объектами, ситуациями или местами. Люди с фобиями и паническими атаками могут испытывать ощущение ужаса, сердцебиение, одышку и потрясение. Третий признак – это социальная тревожность – характеризуется чрезмерным беспокойством и страхом перед социальными ситуациями и взаимодействием с другими людьми. Люди, страдающие от социальной тревожности, могут испытывать низкую самооценку, страх оценки окружающими, и избегать любого вида публичности.

К. Хорни считала, что «как страх, так и тревога являются адекватными реакциями на опасность, но в случае страха опасность очевидна, объективна, а в случае тревоги она скрыта и субъективна [49, с. 29]».

«По мнению Р.С. Немова, тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [28, с. 61].

А.М. Прихожан выделяет две основные категории тревожности: открытая (которую человек осознает, и которая проявляется в повседневной и трудовой деятельности, накладывая отпечаток на поведение и принятие решений) и скрытая (которую человек не осознает, отрицает или игнорирует). Он может выглядеть чрезмерно спокойным, бесчувственным и безучастным, или выражаться в специфических реакциях и формах поведения.

Она выделяет три формы открытой тревоги:

- острая, которую человек не может контролировать и справиться с ней самостоятельно, такой тревоге подвержены люди любого возраста;
- контролируемая и компенсированная, ей подвержены дети младшего школьного и раннего подросткового возраста; для того, чтобы справиться с такой тревогой, дети вырабатывают различные способы ее преодоления, например, повышая собственную активность;
- культивируемая форма является осознаваемой и переживается как ценное для личности качество, чаще ее испытывают подростки и воспринимают как качество, помогающее добиться желаемого [31, 32].

По мнению Ч.Д. Спилбергера, тревога должна рассматриваться как состояние и тревожность – как свойство личности.

Ситуативная тревожность – как временное психологическое состояние, которое может быть вызвано конкретными ситуациями или событиями. Оно является реакцией на ощущение угрозы или неопределенности, и может сопровождаться такими физиологическими симптомами как повышенное сердцебиение, потливость, трясение и повышенное напряжение. Тревога как состояние обычно изменяется с течением времени и может отличаться в различных ситуациях.

Тревога как свойство личности – рассматривается как стабильная черта личности. Он называет это «тревожностью как свойством личности». Это означает, что некоторые люди отличаются более высокой склонностью к тревоге в общем, независимо от конкретных ситуаций. Таким людям характерно ощущение неопределенной угрозы, безосновательного страха. У них может быть более высокий уровень тревоги в повседневной жизни, и они могут более активно реагировать на стрессовые события [41, с. 24].

В современных толкованиях также чаще всего встречается определение тревоги как эмоционального состояния, причем близкой по смыслу с эмоцией страха. В русском языке встречается два термина – «тревога» и «тревожность», для обозначения явления чаще используется термин «тревожность».

«О.В. Кузнецова, Н.Е. Харламенкова под тревожностью понимают устойчивую характеристику, благодаря которой человек большое количество ситуаций воспринимает как угрожающие, реакция на которые интенсивнее, нежели это необходимо. Под личностной тревожностью понимают отношение к жизни в общем смысле, а под ситуативной тревожностью – отношение субъекта к конкретным жизненным ситуациям. В их исследовании особое внимание было уделено соотношению тревожности как состояния и тревожности как черты личности. По Ч.Д. Спилбергу между этими двумя понятиями существует положительная связь, хотя авторы считают, что все не так однозначно. Существуют ситуации, в которых наблюдается низкая ситуативная тревожность и высокая личностная и наоборот. Данный тип связи говорит о вариативности субъективного переживания. По мнению авторов, наибольшее рассогласование несут следующие комбинации – это умеренная личностная тревожность при низкой ситуативной и умеренная ситуативная при высокой личностной тревожности. Это может быть связано либо с недостаточным практическим опытом и постановкой слишком высоких целей, либо с активным стилем жизни и умением справляться с ситуативными сложностями» [22].

Д. Льюис тревогу рассматривают в связке с чувством страха, а Д. Байрн также говорит о сходстве этих понятий, но также отмечает, что тревога напрямую связана с мотивацией. По его мнению, тревога может быть признаком разрыва между текущим состоянием и желаемым состоянием. Когда мы ощущаем тревогу, это может свидетельствовать о некоей неудовлетворенности или дисгармонии, которая активизирует нашу мотивацию для поиска способов решения проблемы или достижения желаемого состояния.

Тревога может мобилизовать наши ресурсы и дать нам энергию и стимул для действия. Она может выступать в качестве «толчка» для начала движения в сторону наших целей и амбиций. Некоторые люди испытывают

более высокий уровень тревоги, что может мотивировать их работать усерднее и стремиться к успеху, чтобы справиться с ощущением тревоги.

Однако высокий уровень тревоги также может стать препятствием для мотивации. Он может вызывать ощущение неуверенности, ограничивать наше осознание и способность принимать решения, а также увеличивать страх справиться с неудачей. Это может привести к избеганию ситуаций и задач, а также снижению мотивации [47, с. 247].

Несмотря на общую составляющую тревоги и страха, между ними имеется большое различие. У страха есть определенный объект, на который он направлен, в отличие от тревоги. Пока существует этот явный объект, человек может направить на него свои усилия и преодолеть его, пусть даже с помощью борьбы. То есть до тех пор, пока существует этот конкретный объект – страх, мы имеем возможность его преодолеть.

«В случае тревоги мы не имеем никакого объекта, напротив, парадокс заключается в том, что объект тревоги – это отрицание существования объекта. По этой причине какое бы то ни было воздействие, будь то борьба или напротив любовь – невозможно, ведь объекта как такового не существует. Более того, человек, погружаясь в тревогу, теряет ощущение опоры, что еще больше затрудняет процесс. Наблюдается реакция дезориентации и увеличиваются неадекватные реакции, причем это видно, как на людях, так и на животных. Что же все-таки есть объект в данном случае? Объект – это есть угроза, а не ее источник. В этом основное отличие страха от тревоги, они разные, но они не делимы. Именно в этом кроется и основная сложность в определении понятия тревоги и коррекции этого состояния» [43].

«Существует также различие между адекватной тревожностью, являющейся отражением неблагополучия человека в какой-либо сфере, и неадекватной (собственно тревожностью) – в благоприятных для личности областях действительности.

Следует отметить, что тревога выполняет определенные функции: защитно-приспособительную функцию; придает определенность картине мира и значимости своего места в ней; мотивация к деятельности путем анализа своих чувств и поиска источника тревоги, в результате чего вырабатывается активность в поисковой деятельности, а это, в свою очередь, является способом снижения тревоги» [13, с. 233].

К причинам возникновения и развития состояния тревоги относятся как физиологические факторы, такие как повышенная чувствительность, так и взаимоотношения в социуме и внутри семьи.

«А.С. Спиваковская отмечает, что степень тревожности, которую испытывает человек, напрямую связана со стилем его воспитания в детстве. Формированию неблагоприятного повышения тревожности способствует повышение требовательности родителей, которые не в полной мере учитывают способности ребенка. Ребенок постепенно приходит к ощущению, что он не всегда соответствует предъявляемым требованиям. Такая ситуация может возникнуть из-за ассоциации с уровнем успеваемости ребенка: чувство нарушения требований может возникнуть как у отличников, так и у средних учеников.

Постепенно опыт ребенка может стать фиксированными и стабильными чертами личности. Для взрослых такими факторами могут быть стрессовая ситуация на работе или повышение требований начальства. Наряду с чрезмерными требованиями к ребенку, также тревожность может фиксироваться, если он оказался в ситуации чрезмерной заботы, оберегания» [40, с. 88].

По Альфреду Адлеру, тревожность является нормальной составляющей жизни человека. Он считал, что тревога возникает из-за низкого чувства собственной значимости и проблем в отношениях с другими людьми. По его мнению, тревога может быть положительной силой, мотивирующей человека к достижению личных целей.

Также он предложил концепцию компенсации, где тревога появляется

у человека, когда он не может достичь желаемого в какой-то области своей жизни. Например, если человеку недостает признания со стороны других людей, он может демонстрировать уверенное поведение, компенсируя тревогу.

Адлер видел взаимосвязь тревоги и неполноценности. По его мнению, если человек ощущает отличие от других, не может достичь поставленных целей, и желаемого образа жизни, у него развивается комплекс неполноценности. Это в свою очередь, вызывает тревогу и беспокойство, так как человек будет переживать и пытаться исправить свое положение.

Он утверждал, что, увеличивая чувство своей ответственности, можно развить такие качества, как целеустремленность, включенность в социальную жизнь, повысить самооценку и за счет этого, снизить чувство неполноценности и тревожности [26, с. 81].

В своих работах М. Березин выявил, что от уровня тревожности зависит показатель и эффективность выполнения человеком различных жизненных задач. Как он отмечает, некоторые люди, испытывая высокий уровень тревожности и волнения, могут использовать это в качестве мотивации для решения своей задачи. Такое состояние помогает им сконцентрироваться на проблеме и наиболее качественно решить ее.

При этом он отмечает, что если нормальный уровень тревожности может способствовать в достижении результата, то высокий уровень, напротив, может снизить мотивацию, так как он усиливает нервное напряжение в теле и нервной системе, что в свою очередь, снижает когнитивные и физические способности человека [4].

В.В. Лебединский [24] в своих исследованиях выявил, что у подростков с высоким уровнем тревожности зачастую наблюдается низкая самооценка, а у детей чаще проявляются психические расстройства и нарушения поведения.

Высокая тревожность не дает сделать выбор, принять какое-либо решение, выполнять ежедневные школьные и жизненные задачи. Неуспеваемость и не успешность в делах еще больше убеждает подростка в своей несостоятельности. Это, в свою очередь, влияет на общение со сверстниками и предъявление себя миру.

Социальные причины тревоги формируются из ожиданий, которые накладывает семья, организация, общество. Страх не оправдать эти ожидания или не справиться с требованиями усиливает тревожность. Этому способствуют и неудачи в личной жизни, проблемы в отношениях с родителями, друзьями или коллегами. Политическая и финансовая нестабильность и различные непредвиденные кризисные ситуации.

К психологическим причинам можно отнести различные виды травм: насилие, пребывание в горячих точках, переживание аварий. Также неуверенность в своих силах, низкая самооценка способствуют повышению уровня тревожности. Генетические и физиологические особенности также влияют на способность человека реагировать на различные жизненные обстоятельства и устойчивость психики.

Говоря о спортивной деятельности, нужно отметить такое понятие, как конкурентная тревога. Конкурентная тревога в спорте возникает у спортсмена перед соревнованием, когда он переживает и беспокоится о том, сможет ли он показать свой наилучший результат, предполагает, какие результаты покажут его конкуренты. Долгая подготовка, большие ожидания команды, тренера, общества, все это влияет на уровень тревожности.

Сталкиваясь с таким состоянием, спортсмен испытывает различные физические симптомы, такие как учащенный пульс, перенапряжение в мышцах, головная боль, спазмы в различных частях тела. Все это еще больше усиливает неуверенность в своих силах и может привести к значительной потере результативности. Однако нормальный уровень конкурентной тревоги может повысить мотивацию спортсмена. Увеличить его концентрацию, поднять бодрость духа и тонус тела.

В спорте высоких достижений перед тренерами и спортивными психологами стоит задача обучить спортсмена различным техникам работы с тревогой. Сюда относятся дыхательные практики, медитации, позитивный настрой на успех.

В целом, конкурентная тревога в спорте является нормальной реакцией и может быть полезной, если ее эффекты управляются адекватными стратегиями. Спортсмены, которые научились использовать конкурентную тревогу как силу, могут достичь больших успехов и преодолеть сильных конкурентов.

В.Д. Небылицын [27] отмечает прямую зависимость тревожности от силы нервной системы.

«Ю.А. Катыгину и его соавторами было установлено, что людям с повышенной тревожностью чаще присущи инертность нервных процессов и преобладание торможения» [20].

В.К. Сафонов отмечает, что на мотивацию и тактику спортсмена влияют как особенности нервной системы, так и умение взаимодействовать с другими членами тренировочного и соревновательного процесса. К личностным особенностям относятся тревожность, установки, социальный контроль и экстраверсия [37].

Исследования показывают, что занятия спортом увеличивают подвижность нервных процессов, усиливая процессы торможения и возбуждения нервных импульсов, что укрепляет нервную систему человека.

### **1.3 Взаимосвязь тревожности и спортивной мотивации**

Тревога определяется как дискомфортное психологическое состояние, которое возникает из-за стресса при давлении на человека при достижении цели. Некоторые исследования показывают, что соревновательная тревожность является нормой и может оказывать положительное воздействие на спортсменов, перед соревнованиями. Но чрезмерная тревожность

оказывает негативное влияние на спортивные результаты и мотивацию. Например, спортсмены, демонстрирующие более успешные спортивные результаты, обычно проявляют меньше беспокойства во время соревнований.

Также, если кто-то страдает от беспокойства, он часто заикливается на негативе, не замечая позитива. Это может привести к порочному кругу, когда страх неудачи превращается в нисходящую спираль. Это может привести к тому, что человек может совсем отказаться от занятий спортом или просто избегать его, просто чтобы свести к минимуму вероятность проигрыша или неудовлетворительного результата. Это, в свою очередь, может привести к отсутствию мотивации и вообще помешать кому-то заниматься спортом.

Некоторые исследования зарубежных ученых говорят о том, что стратегии, направленные на рабочую память, развитие психологической устойчивости, могут снизить тревогу. Было доказано, что спортсмены у которых есть внутренняя мотивация к занятиям спортом, имеют небольшой уровень тревожности при возникновении отрицательных ситуаций. Поэтому взаимосвязь между тревожностью и спортивной мотивацией является актуальной темой.

«Г.С. Салливан рассматривает человеческое тело и психику как энергетическую систему стресса, которая может колебаться между определенными пределами: состоянием покоя, расслабления, максимального напряжения. Источником напряжения являются потребности организма и тревога. Напряжение, вызванное тревогой, можно снизить, направив эту энергию в другое русло. Например, с помощью физических упражнений. По его словам, тревога возникает в межличностном мире человека из-за страха неодобрения со стороны значимых людей и общества в целом. Здесь понизить уровень тревожности может помочь не просто физическая нагрузка, а именно занятие спортом» [36].

Занятия спортом поощрялись с древних времен. На сегодняшний день активно распространяются идеи здорового образа жизни и занятия спортом. Организуются семейные спортивные праздники и соревнования. Это

положительно влияет на мотивацию к занятиям и понижает страх неодобрения и чувство неполноценности. А. Адлер также видел связь между неполноценностью и тревогой. Таким образом, напряжение, вызванное тревогой, может найти выход в занятиях спортом, а поддержка общественного мнения, снижает чувство неполноценности и увеличивает мотивацию продолжать им заниматься.

«Если во время тревоги в нашем организме активируются механизмы, которые подготавливают нас к напряженным физическим нагрузкам, то самый естественный способ высвободить накопленную энергию – это физические упражнения. Во время физической активности гормоны поступают в кровь, уменьшая боль и улучшая эмоциональное состояние. И чем дольше вы это делаете, тем больше вырабатывается этих гормонов. Также установлено, что при ритмичных упражнениях в головном мозге усиливается активность так называемых альфа-волн, с которыми связывают эмоциональное спокойствие и даже творческое состояние ума» [45, с. 54].

На сегодняшний день проблема тревожности и мотивации достижения успеха и избегания неудачи изучена относительно хорошо. В то же время данная проблема в спортивном аспекте изучена недостаточно, хотя представляет несомненный интерес как в теоретическом, так и в практическом плане.

Говоря о соревновательной мотивации, исследователи подозревают, что существуют конструкты, сопровождающие психологическую устойчивость и влияющие на соревновательную тревожность спортсменов. Очень важен соревновательный опыт и мотивация. Эта связка используется для увеличения психологической стойкости и уменьшения беспокойства перед соревнованиями.

Спортсмены, обладающие высокой психической устойчивостью, обусловленной соревновательным опытом и внутренней мотивацией, могут значительно снизить соревновательную тревожность, другими словами, переменная, которая может сопровождать психологическую устойчивость в

снижении тревожности спортсмена, представляет собой соревновательный опыт [2].

В настоящее время проведено множество исследований, подтверждающих положительное влияние физических нагрузок на снижение тревожности.

Тревогу можно определить как негативное психоэмоциональное состояние, при котором преобладают такие чувства, как беспокойство или нервозность. Исследователи Кауани и другие (2021) установили, что практика физических упражнений, ориентированных на внутреннюю мотивацию, помогает снизить уровень тревожности. Тем не менее, исследования Castro-Sánchez обнаружили, что, когда спортом начинают заниматься профессионально, тревога возрастает из-за того, что участники сосредотачиваются на соперничестве, избегая удовольствия от занятия спортом.

Исследования показывают, что физическая активность имеет положительную связь с психологическим благополучием. Физическая активность означает движение тела, в котором участвуют скелетные мышцы, и есть свидетельства того, что она полезна для снижения тревоги и напряжения, которые часто влияют на когнитивные способности [55]. В различных эмпирических исследованиях с участием китайских студентов исследователи обнаружили, что физическая активность положительно связана с уменьшением тревоги, стресса и депрессии.

Взаимосвязь между физической активностью и тревожностью была важной темой, рассматриваемой педагогами-психологами, спортивными психологами и медицинскими экспертами в течение многих лет. Многие исследователи обнаружили, что люди, занимающиеся спортом, обладают большей эмоциональной стабильностью, менее склонны к депрессии, реже испытывают тревогу, чувствуют большую самооценку и имеют меньший риск психических расстройств.

В исследовании Fernández-Bustos (2015), была рассмотрена взаимосвязь между мотивацией в отношении физкультурно-спортивной среды, тревожностью и связью с развитием физической и социальной самооценки у студентов вузов.

Результатом исследования также стали наблюдения, что когда практика физических упражнений направлена на развлечение и поддержание активного образа жизни, уровень тревожности снижается, объясняя этот эффект секрецией нейротрансмиттеров, таких как серотонин и дофамин. В случае, когда спортом занимаются профессионально, уровень тревожности повышается из-за высокой степени соперничества.

Данные результаты подтвердились исследованиями Merino-Fernandez. Было выявлено, что женщины показывают более низкий уровень тревожности, когда они обучены управлению эмоциями и настроением с помощью занятий йогой и тайдзи.

Кроме того, также наблюдается, что мужской пол показывает положительную связь между уровнем тревожности и развитием социальной самооценки. Повышение самооценки прямо влияет на уровень мотивации к занятиям спортом.

Эксперименты Jiotsa B (2021), подтверждают, что женщины больше подвержены беспокойству из-за влияния социума, предъявляющего завышенные требования к параметрам тела и внешности, которые транслируются через СМИ, социальные сети и влечет за собой дискриминацию в некоторых профессиях и социальных группах. Анализ Махон и Хеви (2021), выявил, что и мужчины подвержены этому стрессу, который вызывается данными стереотипами. Основными потребителями данного контента являются подростки.

Для юношей и девушек также выявлена положительная зависимость между мотивацией к физической активности и самооценкой в социуме.

Специалисты в области психического здоровья иногда назначают физические упражнения как часть лечения беспокойства и стресса.

Появляется все больше научных данных о том, что регулярные аэробные упражнения (такие как бег, езда на велосипеде или плавание) связаны с улучшением психологического здоровья.

Занятия спортом снижают чувствительность к реакции организма на тревогу. Исследования показали, что занятия физкультурой стимулируют возникновение новых нейронных связей в важных частях мозга. Ряд работ показывают, что это может облегчать симптомы некоторых эмоциональных состояний, в частности, депрессию и тревогу [54].

Помимо улучшения физического состояния, при регулярных занятиях спортом наблюдается улучшение психологического состояния. Этому способствует ряд причин. При физических нагрузках в организме вырабатываются эндорфины, которые влияют на настроение и выравнивают эмоциональный фон.

Также замечено, что при физических нагрузках уменьшается выработка кортизола, что ведет к повышению устойчивости психики к повседневным нагрузкам и стрессовым ситуациям. Занимаясь спортом, улучшается физическое самочувствие и внешний вид спортсмена, что приводит к улучшению настроения и поднимает самооценку.

Также участие в массовом спорте и спортивных массовых мероприятиях увеличивает социальное взаимодействие с другими людьми, расширяя круг общения, что в свою очередь благотворно влияет на общее психологическое состояние человека. Физические упражнения улучшают качество сна, помогают избавиться от тяжелых мыслей, что положительно отражается на общем психологическом состоянии и настроении.

«Исследователи установили, что существует физиологический механизм саморегуляции оптимальной физической активности. В основе этого механизма лежит потребность в двигательной активности. Дозирование мышечной деятельности в соответствии с этой потребностью обеспечивает автоматический подбор индивидуальной оптимальной физической нагрузки, что является эффективным средством оздоровления, профилактики и лечения.

Произвольно дозируемая в соответствии с двигательной мотивацией оптимальная физическая нагрузка характеризуется широким индивидуальным варьированием ее основных характеристик: мощности, продолжительности и объема выполненной работы» [39, с. 14].

Для популяризации спорта в массах и среди молодежи, в настоящее время развиваются новые виды занятий, например познавательный туризм, где собираются люди по интересам и уровням нагрузки и ходят в пешие туры, поднимаются в горы, катаются на коньках или лыжах. Важной мотивацией здесь выступает познавательный мотив, а также мотивы общения и познания.

Говоря о соревновательной тревоге спортсменов, вполне естественной для ситуации состязания, ученые отмечают, что ее интенсивность во многом будет зависеть от личностных качеств человека. Нормальный уровень тревоги в момент конкурентной борьбы служит стимулом для мотивации спортсмена, тогда как повышенный уровень отрицательно сказывается на состоянии и спортивных результатах.

Результаты, полученные спортсменом на соревнованиях, могут быть значительно ниже, чем на тренировочном процессе. Тревожность спортсмена может усиливаться, если он возлагает слишком большие ожидания от результатов соревнований, а проигрыш видится для него как потеря статуса, ресурсов, возможностей. Поэтому очень важно прорабатывать это состояние на этапе тренировок.

«Несмотря на то, что было получено много информации о роли тревожности в когнитивной и физической деятельности, лежащий в ее основе процесс не может быть подробно описан в спорте. Исследовательская модель, проведенная Гулдом, Гринлифом и Крейном, сообщает, что соревновательная тревога возникает из-за негативных интерпретаций спортсмена, вызывая тревогу во время соревнований. Одной из переменных, которая потенциально может идентифицировать процессы, влияющие на интерпретацию возбуждения и тревоги, является психологическая устойчивость» [1].

Для того чтобы спортсмен мог справляться с состоянием соревновательной тревоги, он должен обладать психической устойчивостью. Такой человек способен адаптироваться под разные обстоятельства жизни, и разные ситуации. Он обладает внутренними ресурсами и способностью регулировать свое эмоциональное состояние и реакции.

О психической устойчивости говорит умение опираться на себя и на помощь окружающих людей. Такие люди обладают верой в свои силы и направленное на позитив мышление. Неудача является лишь поводом сделать выводы и предпринять правильные меры для их исправления. Спортсмен может принять неожиданные обстоятельства и, исходя из этого, перестроить свои планы.

Важны и навыки гармонизации своего состояния в стрессовых ситуациях. Эти навыки самопомощи должны отрабатываться на регулярной основе в тренировочном процессе. На стабильность психики спортсмена также влияет мотивация. Она может значительно снижать соревновательную тревогу.

«В конкурентной ситуации контроль над мотивационным конструктом может быть связан с повышенной тревожностью в соревновании. Это связано с тем, что контролируемая мотивация часто сопровождается внешними целями для спортсменов, так что они не могут удовлетворить основные психологические потребности. Кроме того, внешние формы мотивации могут быть в форме побед, сравнений с другими спортсменами и целевых показателей, которые, если уверенность в своих силах низка, могут вызвать сильный стресс, страх быть оцененным негативно, и производительность не является оптимальной» [7].

Исследователи, изучавшие взаимосвязь между тревогой, эмоциональным интеллектом и мотивационным климатом среди подростков-футболистов, выявили, что спортсмены, которые в большей степени воспринимали атмосферу, ориентированную на задачу, имели более высокий уровень эмоционального интеллекта и обычно сообщали о более низком

уровне беспокойства и тревоги, связанных со спортивными результатами. Поэтому важно поощрять внутреннюю мотивацию и развивать способность спортсменов регулировать свои эмоции.

Е.П. Ильин в своих работах описывает влияние социального сравнения на уровни тревоги и мотивации. На некоторых людей оказывает большое влияние мнение окружающих. Страх быть хуже других, быть осуждаемым или ощущение давления со стороны может вызвать повышение тревожности и снижение мотивации к занятиям спортом.

При этом есть люди с низким уровнем личностной тревожности. На них присутствие зрителей, других спортсменов, воздействует как поддерживающий фактор. Они ожидают положительную оценку своих результатов и действий, что уменьшает тревогу и повышает мотивацию к дальнейшим занятиям [18, с. 306].

В силу своей важности, современные исследования мотивации в спортивной среде были построены в соответствии с теорией достижения цели. Это основано на идее, что люди устанавливают цели в соответствии с их восприятием своих собственных навыков [56]. В этих рамках понятие мотивационного климата представлено как совокупность неявных и явных сигналов, которые воспринимаются из окружающей среды и через которые определяются критерии неудачи и успеха [53]. В спортивной сфере тренеры и технические команды могут создавать среду, ориентированную на задачу (мастерство) или на эгоистический климат (производительность), в зависимости от желаемой цели. В результате тренеры берут на себя важную роль в спортивном контексте, поскольку их различные действия определяют, достигнута ли желаемая среда. Если целью является наслаждение и поддержание регулярного занятия спортом, то будет поощряться личное совершенствование и направление усилий на достижение мастерства. С другой стороны, когда желателен конкурентный климат, будет поощряться внутрикомандное соперничество и среда, ориентированная на

производительность. В результате спортсмены выберут мотив, имеющий внутреннюю либо внешнюю направленность [34].

Фундаментальную роль в развитии мотивационного климата на профессиональном и непрофессиональном уровнях спорта играет тренер. Он должен сопоставлять задачи, которые стоят перед спортсменом и его личностные характеристики. Учитывать, что определенные цели достижения могут благоприятствовать состояниям тревоги, которые связаны с ухудшением спортивных результатов и негативными эмоциями, такими как разочарование [11].

Климат, ориентированный на задачи, способствует внутренним мотивам и может предотвращать негативные эмоциональные состояния, обеспечивая отличный ресурс для развития положительных эмоций и снижения стресса.

Перед педагогами и тренерами стоит задача создания поддерживающей среды. Особенно это нужно учитывать при работе с подростками, в частности на занятиях физкультурой и различных спортивных секциях.

Низкая самооценка, страх осуждения другими участниками тренировки или наблюдающими могут повысить тревожность и демотивировать подростка. Тогда они могут начать стараться пропускать тренировки, или выполнять задания формально и без мотивации. Поэтому очень важно выстроить поддерживающую среду, найти подход к каждому школьнику и предложить разные варианты занятий, в зависимости от личностных характеристик подростка. Объяснить важность регулярных тренировок, создать здоровую соревновательную среду и благоприятные условия для мотивации к занятиям спортом.

## Выводы по первой главе

Обобщая результаты анализа научной литературы можно сделать вывод, что большое количество исследований посвящено изучению влияния

тревожности на мотивацию спортсменов при соревновательной деятельности. Тревога здесь рассматривается как естественный процесс, который может увеличивать мотивацию спортсмена, но чрезвычайно завышенная тревожность начинает выступать демотивирующим и ухудшающим результаты спортсменов фактором. Психологическая устойчивость, мотивация, соревновательный опыт имеют обратную связь с соревновательной тревожностью. Спортивная мотивация понимается как совокупность мотивов, которые побуждают людей заниматься спортом и поддерживать активный здоровый образ жизни.

На тревожность старшеклассников оказывают влияние различные причины – нагрузки в школе, особенности семейного воспитания, взаимоотношения со сверстниками, самооценка, оценка перспективы и другие. Исследователи выявляют различные мотивы занятия спортом в юношеском возрасте, на которые влияют многие факторы, одним из которых являются свойства личности и, в частности, тревожность.

Занятия любительским спортом могут в большой степени снизить ситуативную тревожность за короткий промежуток времени. Исследователями выявлено положительное влияние физических нагрузок на улучшение эмоционального состояния человека и уменьшение тревожности. При этом высокий уровень тревожности служит демотиватором для занятий спортом, повышая тревожность от завышенных ожиданий социума или индивида к самому себе. Ориентация тревожного человека, нацеленная на внутренние цели (улучшение здоровья, психологического состояния, мастерства), повышает мотивацию к занятиям спортом, тогда как ориентация на внешние достижения (производительность и победы в соревнованиях) понижает мотивацию.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников**

### **2.1 Методы и методики исследования тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников**

Проведение эксперимента по заявленной теме исследования проводилось в средней общеобразовательной школе среди учеников 8-10 классов. Многие из них занимаются в спортивных секциях.

Цель данного исследования выявить особенности взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников средней общеобразовательной школы.

Нами было проведено тестирование старшеклассников средней общеобразовательной школы. В данном исследовании участвовало 44 человека: 22 девушки и 22 юноши.

Для определения тревожности были использованы следующие методики: Шкала личностной тревожности для учащихся (А.М. Прихожан) и Интегративный тест тревожности (А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев).

Мотивация измерялась с помощью методики «Изучение мотивов занятия спортом» (В.И. Тропников) и теста «Мотивация учащихся к занятиям физической культурой» (Д.В. Кононец).

Шкала личностной тревожности для учащихся была разработана А.М. Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша. Эти шкалы имеют преимущество в том, что человек определяет уровень тревоги оценкой тревогостности различных ситуаций из своей повседневной жизни. Также достоинство таких шкал при исследовании школьников в том, что они в меньшей степени зависят от способности подростка распознавать и определять свои чувства и эмоции, то есть меньше зависят от развитости

эмоционального интеллекта, а также позволяют определить области жизни, которые вызывают тревогу [33].

Шкала школьной тревожности А.М. Прихожан является операционализированным психологическим инструментом, созданным для измерения тревожности учащихся в школьной среде.

Данная шкала позволяет диагностировать у подростков следующие виды личностной тревожности:

- школьную – тревожность, связанную со школьными ситуациями;
- межличностную – с ситуациями общения;
- самооценочную – с отношением к себе;
- магическую – шкала мистических, магических страхов.

Перед заполнением респонденты знакомятся с инструкцией: на бланках перечислены различные ситуации, с которыми ты встречаешься в жизни. Какие-то из них могут вызывать у тебя тревогу, беспокойство или страх. Прочитай все предложения по очереди, представь себя в данной ситуации и отметь одну из цифр – 0, 1, 2, 3, 4. Если ситуация тебя совершенно не беспокоит, отметь 0, если немного тревожит – цифру 1, при достаточно сильном беспокойстве, страхе, поставь 2. В случае сильной тревоги, беспокойстве – 3. Ситуации, вызывающие наибольший страх и волнение, отметь цифрой 4.

Пункты шкалы распределяются по соответствующим ключу субшкалам.

Подсчет результатов.

Оценить каждое из 29 утверждений, предложенных в шкале, выбрав один из вариантов ответа: «никогда», «редко», «иногда», «часто» или «очень часто». Каждый вариант ответа имеет определенное числовое значение, которое зависит от принятого шкалой ключа: никогда – 0 баллов, редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто – 3 балла, очень часто – 4 балла.

Сложить полученные баллы для каждого утверждения. Например, если для утверждения 1 выбран ответ «редко» (1 балл), для утверждения 2 –

«часто» (3 балла) и так далее, общая сумма баллов будет равна  $1 + 3 + \dots$  (и так далее) для всех 29 утверждений.

Просуммировать все баллы, полученные на предыдущем шаге, чтобы получить итоговую сумму тревожности.

Оценить уровень тревожности на основе итоговой суммы, используя предложенные шкалой критерии:

- баллы от 0 до 35: нормальный уровень тревожности;
- баллы от 36 до 44: умеренный уровень тревожности;
- баллы от 45 и выше: высокий уровень тревожности.

«Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в степени (1-10 баллов). А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности:

- «чрезмерного спокойствия» – 1-2 балла,
- соответствующего норме – 3-6 баллов,
- несколько завышенного – 7-8 баллов,
- очень высокого – 9 баллов,
- явно завышенного – 10 баллов.

Нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная, конструктивная тревожность). Чрезмерно высокий уровень рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности. В русле изучения проблем тревожности рассматривается и полное отсутствие тревоги как явление, препятствующее нормальной адаптации и так же, как и устойчивая тревожность, мешающее нормальному развитию и продуктивной деятельности» [31, с. 7].

А.М. Прихожан говорит о двух видах тревожности.

Открытая тревожность – это тип тревожности, который более явно и открыто проявляется в поведении и эмоциях. Люди с открытой тревожностью могут испытывать частые и интенсивные события страха,

беспокойства, нервозности и напряженности. Они могут реагировать на стрессовые ситуации с явной тревогой, эмоциональными взрывами или физиологическими проявлениями тревоги, такими как повышенное сердцебиение или потливость.

Скрытая тревожность – это тип тревожности, который скрыт и не так явно выражен в поведении и эмоциях. Люди с скрытой тревожностью могут на первый взгляд казаться спокойными или невозмутимыми, но в то же время они могут испытывать внутренние переживания, тревогу и неуверенность. Они могут стараться скрыть свою тревогу и избегать ситуаций, которые вызывают стресс.

А.М. Прихожан считает, что оба типа тревожности могут быть вредными для психического и физического здоровья. Открытая тревожность может привести к чувству беспомощности, депрессии и ограничению жизни, а скрытая тревожность может проявляться в форме соматических симптомов, например, головной боли или проблем со сном.

Она призывает к осознанию собственной тревожности и поиску способов ее преодоления. Также она разработала ряд психотерапевтических методик и подходов, которые помогают людям распознавать и управлять своей тревожностью, что в конечном итоге способствует улучшению качества жизни.

К открытой тревожности относятся: острая, нерегулируемая или слабо регулируемая – с такой тревогой человек не может самостоятельно справиться, хоть он ее и осознает; регулируемая и компенсируемая – при таком типе человек (чаще дети) может самостоятельно найти варианты выхода из тяготящего их переживания; культивируемая тревожность – человек признает наличие этого чувства, но видит ценность его проявления как мотиватор его действий для достижения своих целей.

Человек может испытывать неадекватное спокойствие. Это форма скрытой тревожности. В данном случае тревога как бы не замечается ни

самим человеком, ни окружающими. Обычно для этого используются негибкие способы защиты, из-за нежелания сталкиваться с ней [31, с. 63].

Интегративный тест тревожности был создан в НИПНИ им. Бехтерева А.П. Бизюком, Л.И. Вассерманом и Б.В. Иовлевым в 2005 году. Для экспресс-диагностики тревоги и тревожности [5].

Опросник разработан для оценивания выраженности тревожных состояний. В тесте оцениваются 2 вида тревоги – как ситуативное состояние, переживаемое в данной ситуации и как личностная черта, говорящая об специфике воспринимать респондентом различные жизненные обстоятельства как опасные. Методика состоит из 2 подшкал – шкала ситуационной (реактивной) тревоги и личностная тревожность. Всего в методике 30 утверждений (по 15 на каждый субтест). Утверждения субтестов совпадают, отлична только инструкция. С каждым утверждением респондент должен выразить свое согласие по 4 бальной шкале.

Валидность теста была проверена как на взрослых, так и на подростках.

Для выявления влияния различных компонентов самооценки респондента как носителя тревоги, был применен метод факторного анализа. В данной структуре было выделено пять вспомогательных шкал.

«Эмоциональный дискомфорт – указывает на наличие эмоциональных расстройств, эмоциональной напряженности, неудовлетворенности жизненной ситуацией.

Астенический компонент тревожности – говорит о тревожности, возникающей на фоне усталости, нарушений сна, утомляемости.

Фобический компонент – описывает феномен «хронических» страхов, ощущение неуверенности в своих силах, мнимой угрозы, собственной никчемности.

Тревожная оценка перспективы – связана с фобическим компонентом, но с проекцией страхов в перспективу. Озабоченность и страх будущего.

Социальная защита – показывает тревожность в социальных контактах. Социальная среда рассматривается респондентом как источник напряжения и неуверенности в себе» [5].

Обработка результатов тестирования производится сложением всех полученных значений по каждому бланку и переводом их в баллы по специальной таблице. Сначала подсчитывается общий показатель тревожности (1-3 – низкие, 4-6 – средние, 7-9 – высокие значения). Затем показатели по каждому виду тревоги.

Для того, чтобы оценить уровень мотивации школьников были использованы две методики.

Первая – методика В.И. Тропникова, «Мотивация занятий спортом», предназначенная для выявления степени важности причин, которые побуждают человека заниматься тем или иным видом спорта. В данной методике идет сравнение степени выраженности мотива или потребности по 11 шкалам: общение, познание, материальные блага, развитие характера и психических качеств, физическое совершенство, улучшение самочувствия и здоровья, эстетическое удовольствие и острые ощущения, приобретение полезных для жизни умений и знаний, потребность в одобрении, повышение престижа, желание славы, коллективистская направленность.

Мотив общения говорит о стремлении человека быть в коллективе, приобрести больше друзей, участвовать в совместных тренировках, проводить совместный досуг, быть уважаемым коллегами по команде.

Мотив познания – стремление узнавать новое о спорте, жизни известных спортсменов, расширять свой кругозор, находить более прогрессивные методы тренировок.

Мотив «Материальные блага» указывает на желание получать выгоду от занятий спортом – ценные призы, материальное вознаграждение, инвентарь, питание и форму. Возможность бывать в разных городах на соревнованиях и сборах.

Развитие характера и психических качеств. Человек стремится развить силу воли, упорство, целеустремленность, сильный характер. Повысить интеллектуальные способности.

Физическое совершенство. Спортсмен старается иметь красивую, стройную фигуру, поддерживать привлекательность у противоположного пола, развить и поддерживать высокий уровень физической формы: силу, скорость, ловкость, подвижность.

Улучшение самочувствия и здоровья – желание быть здоровым, иметь хорошее самочувствие, испытывать физические нагрузки и двигательную активность. Сюда же относятся индивидуальные причины – желание похудеть, реабилитироваться после болезни или операции, изменить вредные привычки и обрести новые, здоровые.

Эстетическое удовольствие и новые ощущения. Когда человек получает удовольствие он красоты выбранного вида спорта, его эмоциональности, сложной тактической борьбы, испытывает разные ощущения и радость от побед.

Приобретение полезных для жизни умений и знаний. Желание научиться навыкам, которые могут пригодиться в различных жизненных обстоятельствах.

Потребность в одобрении. Стремление получать одобрение и похвалу от родственников, друзей, поклонников.

Повышение престижа, желание славы – повысить авторитет среди друзей, коллег, получить более высокий спортивный разряд, победить в соревнованиях. Получать удовольствие от участия в телепередачах, упоминания в статьях и журналах.

Коллективистская направленность. Стремление быть частью команды, отстаивать честь школы, города, страны. Испытывать чувство удовлетворения перед коллегами по команде, болельщиками, обществом.

«При обработке результатов выявляется мотив с наибольшим показателем:

- общения (пункты 7; 26; 36; 45; 65; 74; 99; 102);
- познания (пункты 11; 30; 64; 87);
- материальных благ (пункты 3; 22; 41; 49; 60; 68; 79; 98);
- развития характера и психических качеств (пункты 2; 21; 40; 59; 78; 81; 95);
- физического совершенства (пункты 5; 18; 19; 25; 37; 38; 39; 57; 76; 84);
- улучшения самочувствия и здоровья (пункты 1; 20; 58; 63; 77; 96; 101; 104);
- эстетического удовольствия и острых ощущений (пункты 6; 43; 44; 55; 56; 75; 82; 93; 94);
- приобретения полезных для жизни умений и знаний (пункты 9; 28; 47; 66; 88; 100);
- потребность в одобрении (пункты 12; 31; 50; 69; 106);
- повышение престижа, желание славы (пункты 8; 16; 17; 27; 35; 46; 54; 83; 103; 107);
- коллективистическая направленность (пункты 10; 29; 48; 67; 85; 86; 105).

Так как для каждого показателя количество пунктов разное, сравнение мотивов происходит после деления суммы баллов на количество относящихся к конкретному мотиву пунктов.

Ответы на пункты 4; 13; 14; 23; 24; 32; 33; 42; 52; 61; 70; 71; 80; 89; 90 показывают конкретные мотивы прихода человека в спорт.

А ответы на вопросы 15; 34; 51; 53; 62; 72; 73; 91; 92 – говорят о выборе именно данного вида спорта» [45].

Для определения уровня мотивации старшеклассников к занятиям физкультурой был проведен тест – мотивация учащихся к занятиям физической культурой, разработанный Д.В. Кононец. В данном тесте респондент должен высказать своё отношение к 31 предложенным утверждениям, выбирая один из трех вариантов ответов: да, нет, не всегда. Подсчет результатов производится с помощью ключа: да – 2 балла, иногда – 1 балл, нет – 0 баллов. По результатам делается заключение: высокая мотивация 50-62 баллов, средняя мотивация 25-49 баллов. Высказывания в

тесте также могут дать представление о мотивах принятия решения заниматься спортом.

Анализ всех данных поможет оценить взаимосвязь тревожности и мотивации занятием спортом у школьников.

Данное исследование может помочь в дальнейшем на основе полученных результатов разработать методики, которые повлияют на контроль тревожности, мотивацию в отношении занятий физической культурой. Найти особые методы мотивации для тревожных людей, объясняя способы улучшения их психологического самочувствия от регулярных занятий спортом.

## **2.2 Результаты диагностики тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников**

Результаты тестирования личностной тревожности по интегративному тесту тревожности по выборке в целом, в процентном соотношении представлены на рисунке 1. Таблица А.1 с результатами полученных баллов по данной методике показана в приложении А.

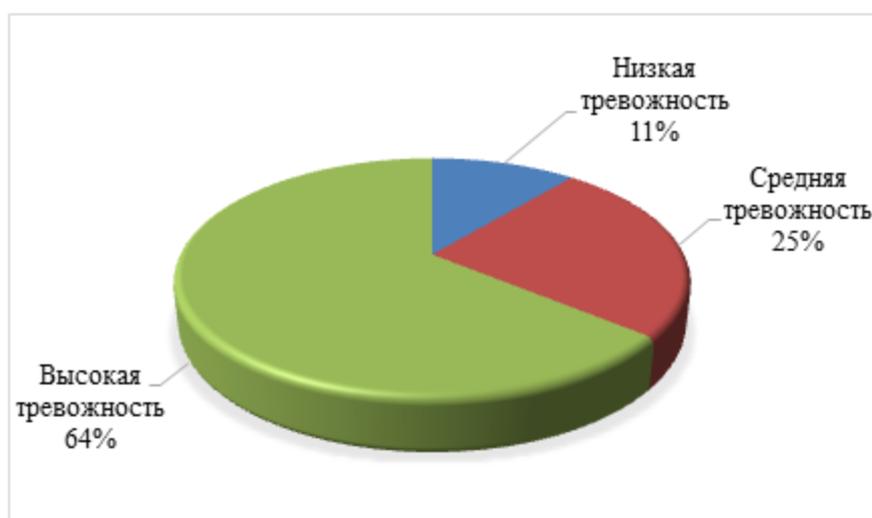


Рисунок 1 – Результаты диагностики личностной тревожности (интегративный тест тревожности)

Как видно из рисунка 1, у большинства испытуемых старшеклассников тест интегративной тревожности показал высокий уровень 64%. 25% респондентов показали средний и 11% – низкий уровень тревожности.

На рисунке 2 представлены результаты диагностики эмоционального дискомфорта по интегративному тесту тревожности.

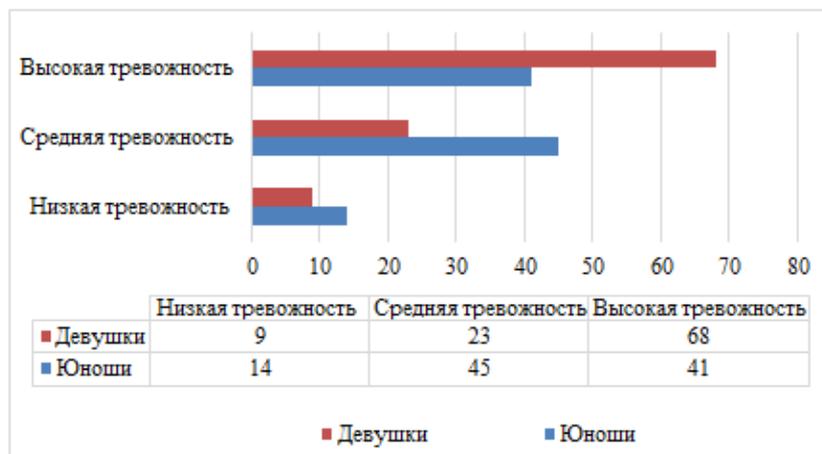


Рисунок 2 – Результаты диагностики эмоционального дискомфорта

Из рисунка 2 видно, что по шкале эмоционального дискомфорта более высокий уровень тревожности у 68% девушек и у 41% юношей. Средний уровень тревожности показали 23% девушек и 45% юношей, и низкая тревожность у 9% девушек и 14% юношей.

На рисунке 3 показаны результаты диагностики астенического компонента тревожности по интегративному тесту тревожности.

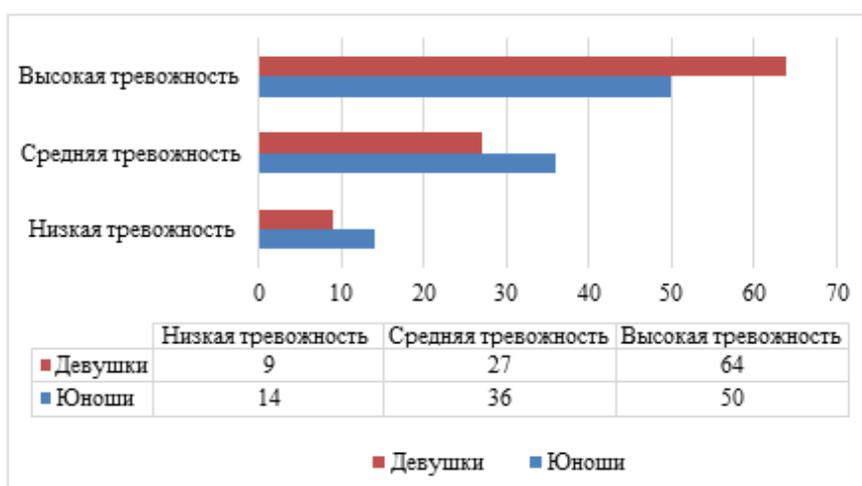


Рисунок 3 – Результаты диагностики астенического компонента тревожности

Высокий уровень тревожности по астеническому компоненту показали 64% девушек и 50% юношей. Средняя тревожность у 27% девушек и 36% юношей. И низкая тревожность у 9% девушек и 14% юношей.

На рисунке 4 представлены результаты диагностики фобического компонента тревожности по интегративному тесту тревожности.



Рисунок 4 – Результаты диагностики фобического компонента тревожности

Из рисунка 4 можно увидеть, что уровень тревожности у девушек по фобическому компоненту также выше – 77%, чем у юношей – 54%. Уровень средней тревожности 14% у девушек и 32% у юношей. И низкую тревожность показали 9 девушек и 14% юношей.

На рисунке 5 представлены результаты диагностики тревожной оценки перспективы по интегративному тесту тревожности.



Рисунок 5 – Результаты диагностики тревожной оценки перспективы

Оценивая тревожную оценку перспективы, из рисунка 5 видно, что 77% высокой тревожности у девушек и 32% у юношей. По шкалам средней тревожности больший процент показали юноши – 45%, и 14 % – девушки. И низкую тревожность выявили у 9% девушек и 23% юношей.

Таким образом, по этим шкалам девушки показали более высокий уровень тревожности. Тогда как больший процент юношей испытывают средний или низкий уровень тревожности.

Результаты диагностики социальной защиты представлены на рисунке 6.

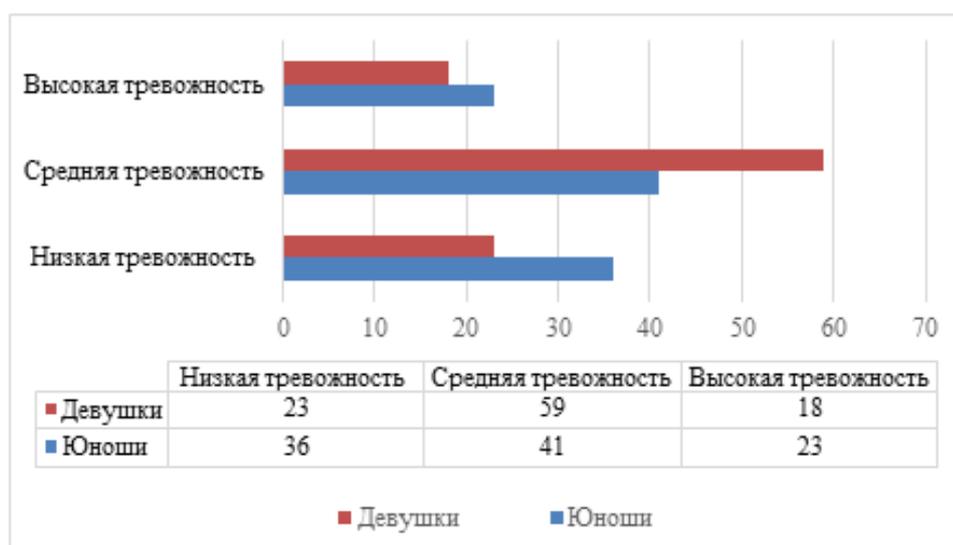


Рисунок 6 – Результаты диагностики социальной защиты

Из рисунка 6 видно, что по шкале «социальная защита» процент девушек, показавших высокую тревожность ниже, чем процент юношей (18% и 23% соответственно). Девушек, испытывающих среднюю тревожность 59%, а юношей 41%. По низким показателям тревожности процент девушек меньше, чем процент юношей (23% и 36% соответственно).

Результаты тестирования по шкале личностной тревожности для учащихся по выборке в целом по А.М. Прихожан, отражены на рисунке 7.

Таблица Б.1 с подсчитанными баллами по методике показана в приложении Б.

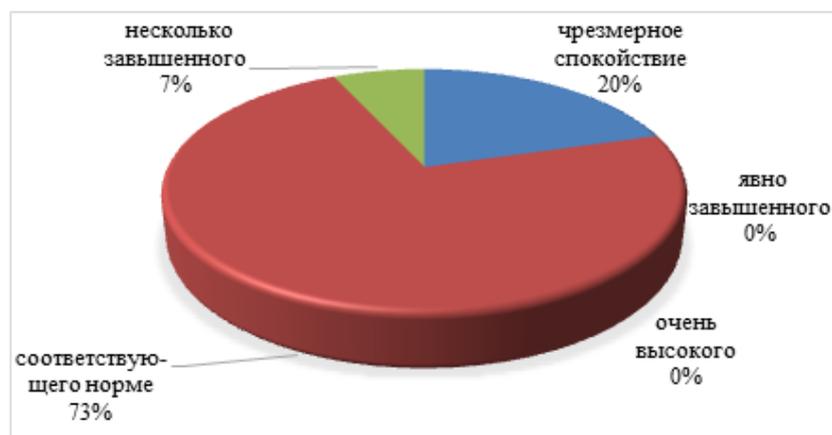


Рисунок 7 – Результаты шкалы личностной тревожности по методике А.М. Прихожан

Как видно из рисунка, большая часть респондентов находится в соответствующем норме 73% или чрезмерно спокойном 20% состоянии тревожности. У 7% несколько завышен этот показатель. Очень высокий и явно завышенный показатель респонденты в данном тесте не показали.

Результаты тестирования по шкале личностной тревожности для юношей и девушек в процентном соотношении показаны на рисунке 8.

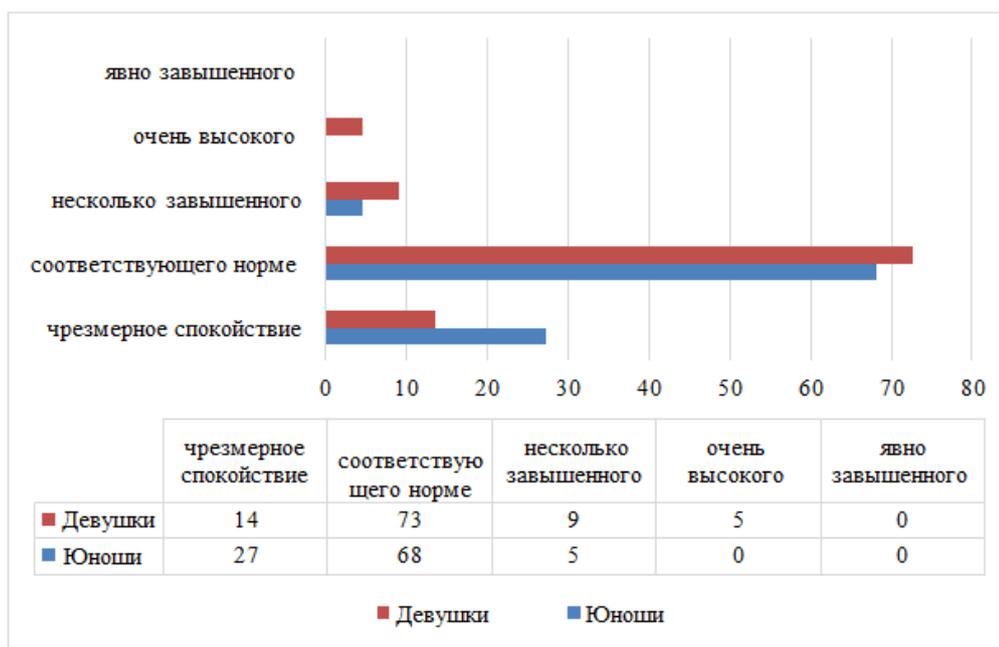


Рисунок 8 – Результаты шкалы общей личностной тревожности по методике А.М. Прихожан

Из рисунка 8 видно, что девушки показали больший процент несколько завышенного уровня тревожности 9%, тогда как юноши 5%. Чрезмерное спокойствие больше показывают юноши 27% к 14% у девушек. У девушек немного выше показатели по шкале соответствующего норме уровня тревожности 73% к 68% у юношей. Очень высокий уровень тревожности показали 5% девушек. Явно завышенный показатель тревожности в данном тесте респонденты не показали.

Результаты шкалы школьной тревожности по А.М. Прихожан представлены на рисунке 9.

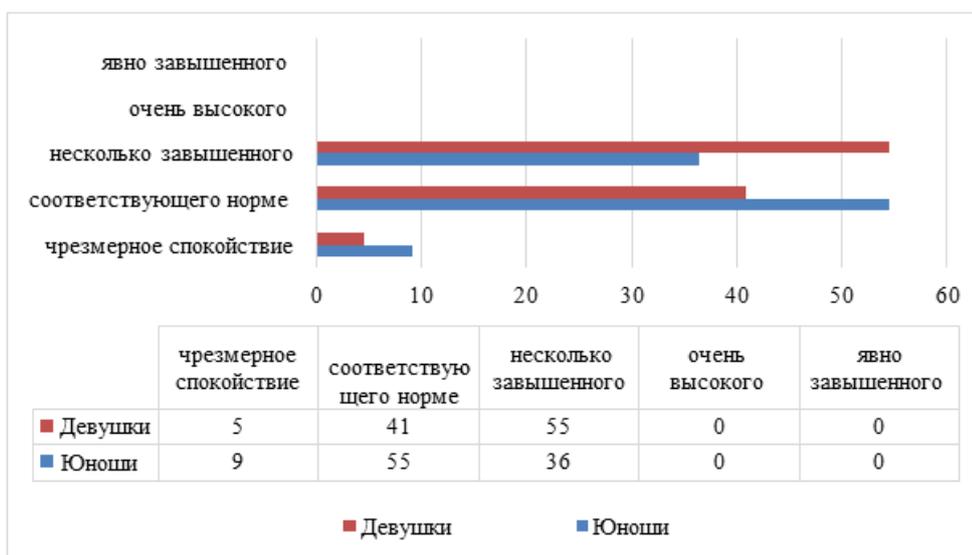


Рисунок 9 – Результаты шкалы школьной тревожности по методике А.М. Прихожан

На рисунке 9 показано, что по шкале школьной тревожности явно завышенный и очень высокий уровень тревожности у респондентов не выявлен. Несколько завышенный уровень показали 55% девушек и 36% юношей. Соответствующий норме уровень у 41% девушек и 55% юношей. Чрезмерное спокойствие у 5% девушек и 9% юношей.

Результаты шкалы самооценочной тревожности по А.М. Прихожан показаны на рисунке 10.



Рисунок 10 – Результаты шкалы самооценочной тревожности по методике А.М. Прихожан

По уровню самооценочной тревожности (рисунок 10), показатели явно завышенного уровня у девушек 9%, у юношей 5%. Очень высокого по 9% у юношей и девушек. Несколько завышенного уровня – 32% у девушек и 5% у юношей. Чрезмерное спокойствие показали 9% девушек и 5% юношей.

Результаты шкалы межличностной тревожности по А.М. Прихожан представлены на рисунке 11.



Рисунок 11 – Результаты шкалы межличностной тревожности по методике А.М. Прихожан

Из рисунка 11 видно, что по межличностной тревожности девушки и юноши показали очень высокий уровень тревожности – по 9%. Несколько завышенный – 14% девушек и 0% юношей. Соответствующий норме уровень тревожности – 73% и 41%, а чрезмерное спокойствие – 5% и 50% девушки и юноши, соответственно.

Рисунок 12 отображает показатели шкалы магической тревожности.



Рисунок 12 – Результаты шкалы магической тревожности по методике А.М. Прихожан

По магической тревожности большинство девушек и юношей показали чрезмерное спокойствие – по 82%. Соответствующего норме – 18% и 14%, явно завышенного 5% показали юноши.

Таким образом, по всем шкалам личностной тревожности А.М. Прихожан у девушек выявлены более высокие показатели тревожности.

На рисунке 13 представлены результаты диагностики мотивации школьников к занятиям физкультурой по Д.В. Кононец в целом.

Таблица В.1 полученных баллов по диагностике приведена в приложении В.

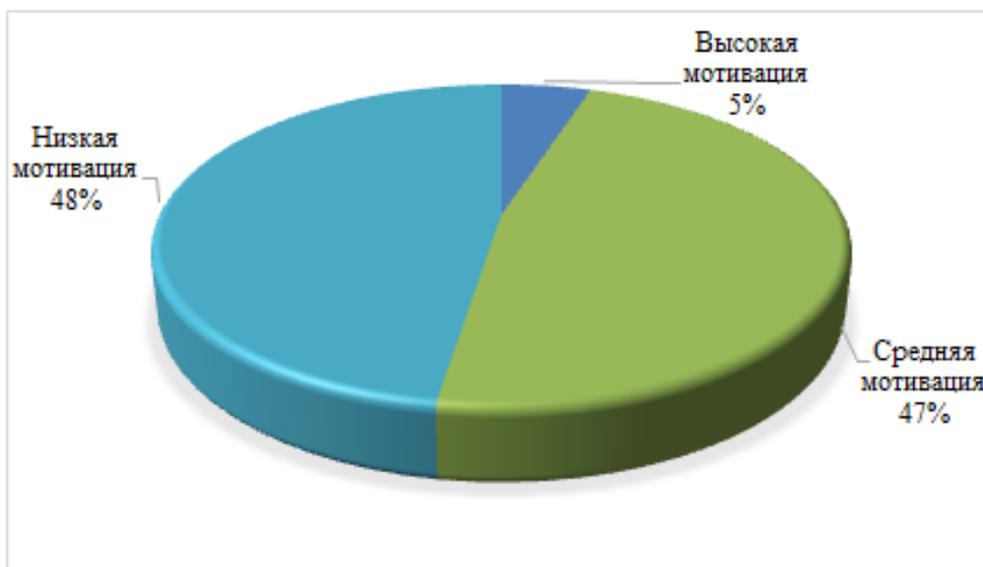


Рисунок 13 – Результаты диагностики мотивации школьников к занятиям физкультурой по методике Д.В. Кононец

Из рисунка 13 видно, что большинство старшеклассников имеют низкий уровень мотивации к занятиям физкультурой – 48%. Средняя мотивация у 47% старшеклассников и низкая мотивация у 48%.

На рисунке 14 представлены результаты диагностики мотивации школьников к занятиям физкультурой по Д.В. Кононец отдельно по девушкам и юношам.



Рисунок 14 – Результаты диагностики мотивации школьников к занятиям физкультурой по методике Д.В. Кононец

На рисунке 14 видно, что большее число девушек имеет низкий уровень мотивации – 68%, тогда как у юношей этот показатель 36%. Средняя мотивация у девушек равна 27%, у юношей 59%. И высокую мотивацию показали 5% девушек и 5% юношей.

Таким образом, в целом, мотивация к занятиям физкультурой у девушек слабее, чем у юношей.

Результат анализа мотивов занятий спортом у девушек по тесту В.И. Тропникова показан на рисунке 15. Таблица Г.1 полученных из тестирования баллов приведена в приложении Г.

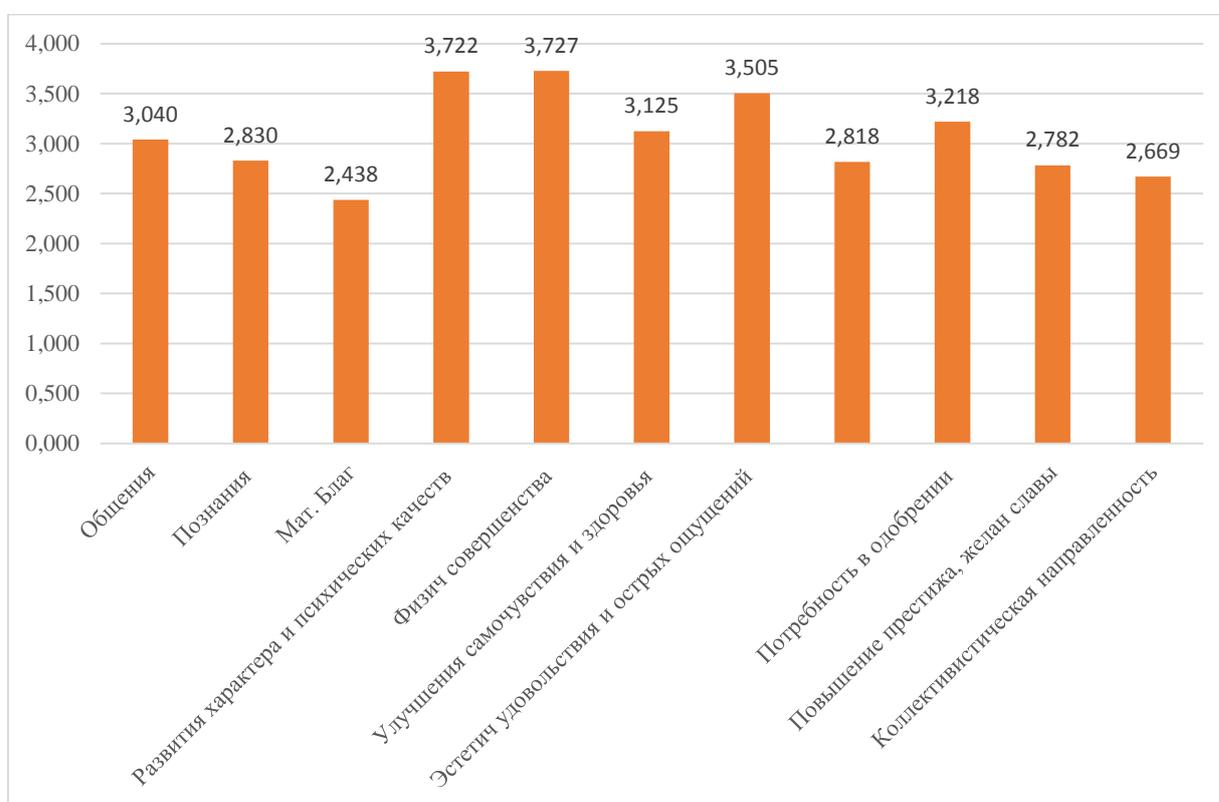


Рисунок 15 – Мотивы занятия спортом у девушек, стены

Из рисунка 15 видно, что основными мотивами занятием спортом у девушек являются мотивы физического совершенства, развития характера и психических качеств, эстетического удовольствия и острых ощущений.

Результат анализа мотивов занятий спортом у юношей по тесту В.И. Тропникова показан на рисунке 16.

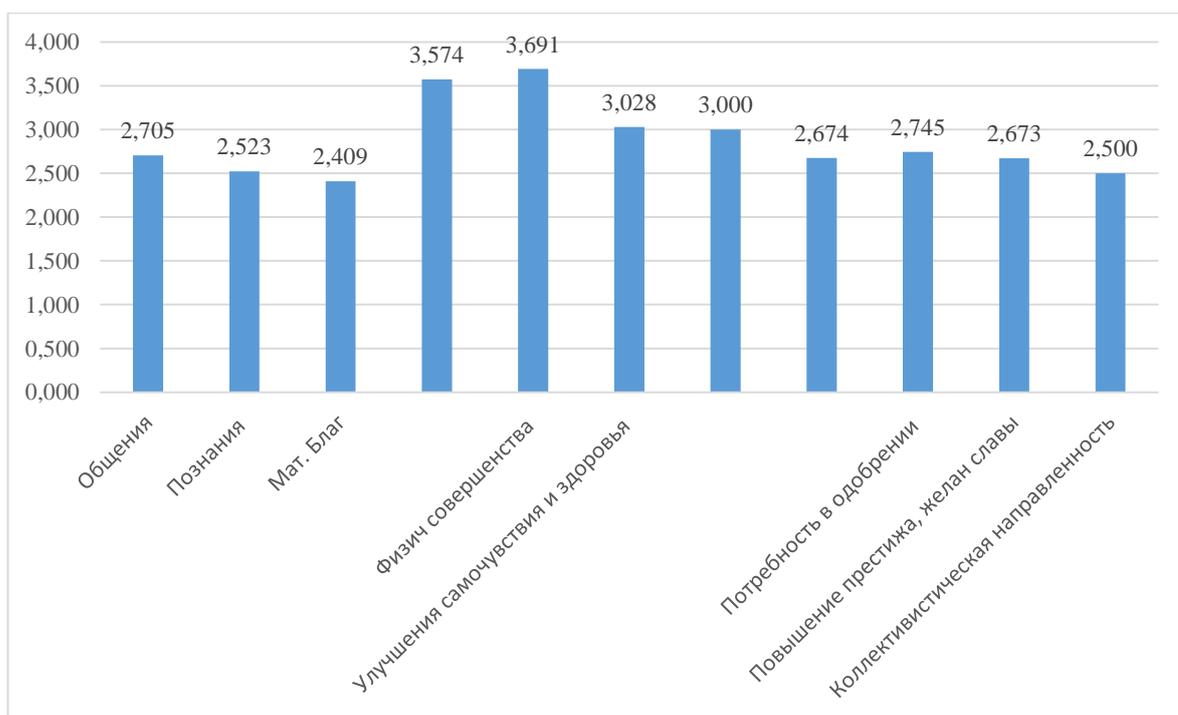


Рисунок 16 – Мотивы занятия спортом у юношей, стены

Из рисунка 16 видно, что доминирующими мотивами занятием спортом у юношей являются мотивы физического совершенства, развития характера, улучшения самочувствия и здоровья.

Сравнение мотивов к занятиям спортом у юношей и девушек приведено в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение мотивов к занятиям спортом у девушек и юношей по методике В.И. Тропникова

Мотивы к занятиям спортом у девушек	Мотивы к занятиям спортом у юношей
1 – физического совершенства	1 – физического совершенства
2 – развития характера и психических качеств	2 – развития характера и психических качеств
3 – эстетического удовольствия и острых ощущений	3 – улучшения самочувствия и здоровья
4 – потребность в одобрении	4 – эстетического удовольствия и острых ощущений
5 – улучшения самочувствия и здоровья	5 – потребность в одобрении

Продолжение таблицы 1

Мотивы к занятиям спортом у девушек	Мотивы к занятиям спортом у юношей
6 – общения	6 – общения
7 – познания	7 – приобретение полезных для жизни умений и знаний
8 – приобретение полезных для жизни умений и знаний	8 – повышение престижа, желание славы
9 – повышение престижа, желание славы	9 – познания
10 – коллективистическая направленность	10 – коллективистическая направленность
11 – материальных благ	11 – материальных благ

Согласно таблице 1 можно утверждать, что на первом месте у девушек и у юношей мотив физического совершенства, на втором – развитие характера, далее приоритетные мотивы различаются.

### 2.3 Анализ результатов исследования взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников

Далее был проведен сравнительный анализ средних значений личностной тревожности у юношей и девушек с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительные результаты по U-критерию Манна-Уитни показателей личностной тревожности у юношей и девушек

Параметры выборки	Среднее значение у девушек	Среднее значение у юношей	Статистика U Манна-Уитни	p
Оценка перспективы	7,0	5,4	140,5*	0,016
Межличностная тревожность	5,2	3,0	96*	0,000406
Общая тревожность	4,9	3,5	121*	0,004
Примечание – *достоверность различий для $p < 0,05$				

Среди высокотревожных испытуемых оказалось больше девушек-старшекласниц. В данном исследовании значимые различия получились по шкалам тревожности оценки перспективы (интегративный тест тревожности), межличностной тревожности и общей тревожности (А.М. Прихожан).

Полученные результаты соответствуют ранее проводимым исследованиям, где говорится, что женщины более склонны к тревожности. Это обусловлено в различных уровнях гормонов, мозговых структурах, а также с различными социальными и гендерными ролями в обществе.

Был проведен сравнительный анализ средних значений мотивации к занятиям спортом у юношей и девушек. Результаты представлены в таблице 3

Таблица 3 – Сравнение по U-критерию Манна-Уитни показателей мотивации к занятиям спортом у юношей и девушек

Параметры выборки	Среднее значение в группе девушек	Среднее значение в группе юношей	Статистика U Манна-Уитни	p
Мотивация к занятиям физкультурой	22,8	30,2	146,5*	0,024
Примечание – *достоверность различий для $p < 0,05$				

Мотивация к занятиям спортом у девушек меньше, чем у юношей, что подтверждает исследования, говорящие о большей потребности юношей в активности и спортивным занятиям.

Для определения взаимосвязи между показателями личностной тревожности и мотивации к занятиям спортом, был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена в программе Statistica.

В таблице 4 представлены данные по вычислению коэффициента корреляции по различным видам тревожности (по интегративному тесту

тревожности и тесту А.М. Прихожан) и типами мотивации к занятиям физкультурой и различным мотивам занятиям спортом у девушек.

Таблица 4 – Результаты корреляционного анализа (Спирмена) шкал тревожности и спортивной мотивации у девушек

Шкалы тревожности	Мотивация к занятиям физкультурой (Д.В. Кононец)	Мотивы занятием спортом (В.И. Тропников)					
		Познания	Материальные блага	Приобретение полезных умений и знаний	Потребность в одобрении	Повышение престижа	Коллективистская направленность
Тревожность по интегративному тесту тревожности							
Эмоциональный дискомфорт	-0,6*	–	–	–	–	–	–
Астенический компонент тревожности	-0,46*	–	–	–	–	–	–
Фобический компонент	-0,50*	–	–	–	–	–	–
Тревожная оценка перспективы	-0,72*	–	–	–	–	–	–
Социальная защита	–	-0,59*	-0,67*	-0,51*	-0,54*	-0,67*	-0,64*
Общая тревожность	-0,70*	–	–	–	–	–	–
Тревожность по тесту А.М. Прихожан							
Школьная тревожность	–	–	–	-0,43*	–	–	–
Самооценочная тревожность	-0,42*	-0,45*	–	–	–	–	–
Примечание – *достоверность различий для $p < 0,05$							

Из таблицы 4 видно, что у девушек взаимосвязь между личностной тревожностью по интегративному тесту тревожности и мотивацией к занятиям физкультурой значимая и обратная. По шкале эмоционального дискомфорта ( $r_s = -0,6$ ). Это говорит о том, что чем больший эмоциональный дискомфорт испытывают девушки-старшеклассницы и чем больше они не удовлетворены своей жизненной ситуацией, тем меньше они мотивированы на занятия физкультурой. По шкале астенического дискомфорта ( $r_s = -0,46$ ). То есть у девушек наблюдается низкий уровень мотивации к физкультуре при высоком уровне тревожности на фоне усталости, утомляемости. По

шкале фобического компонента ( $r_s = -0,5$ ), что говорит о том, что чем больше старшеклассницы испытывают «хронических», мнимых страхов, испытывают неуверенность в своих силах и мнимую угрозу, тем меньше у них будет мотивация к занятиям физкультурой. Значимая взаимосвязь получена со шкалой тревожной оценки перспективы ( $r_s = -0,72$ ). То есть чем выше страх за будущее, проецирование страхов на перспективу тем ниже мотивация к физкультурным занятиям. И со шкалой общей тревожности ( $r_s = -0,7$ ). Что говорит о том, что чем выше общий уровень личностной тревожности у девушек-старшеклассниц, тем ниже мотивация к занятиям физкультурой.

Взаимосвязь между личностной тревожностью по тесту А.М. Прихожан и спортивной мотивацией умеренная и обратная по шкале самооценочной тревожности ( $r_s = -0,42$ ). Таким образом, чем хуже отношение у девушек старшеклассниц к себе, тем ниже мотивация к физкультуре. По шкалам школьной, межличностной, магической и общей корреляционная связь не значимая.

Взаимосвязь различных видов тревожности по тесту В.И. Тропникова и разных мотивов к занятиям спортом у девушек наблюдается между тревожностью, связанной с социальной защитой и мотивом познания ( $r_s = -0,59$ ), материальными благами ( $r_s = -0,67$ ), приобретением полезных умений и знаний ( $r_s = -0,51$ ), повышением престижа ( $r_s = -0,67$ ) и коллективистической направленностью ( $r_s = -0,64$ ). Это говорит о том, что чем выше у девушек тревожность, связанная с социальными контактами, тем ниже их мотивация заниматься спортом ради расширения кругозора о спорте, получения материальной выгоды от занятий спортом, приобретения различных навыков для жизни, повышения собственного авторитета и стремления быть частью команды.

Также отрицательная взаимосвязь выявлена между школьной тревожностью и мотивацией приобретения полезных умений и знаний ( $r_s = -0,43$ ) и между самооценочной тревожностью и мотивом познания ( $r_s = -0,45$ ).

Чем выше уровень тревожности, связанной со школьными ситуациями, тем ниже мотив узнавать новое о спорте и приобретать полезные для жизни умения. Чем выше уровень тревожности у девушек, связанной с отношением к себе, тем ниже мотив познания в спорте.

В таблице 5 представлены данные по значениям коэффициента корреляции по различным видам тревожности (по интегративному тесту тревожности и тесту А.М. Прихожан) и типами мотивации к занятиям физкультурой и различным мотивам занятиям спортом у юношей.

Таблица 5 – Результаты корреляционного анализа (Спирмена) шкал тревожности и спортивной мотивации у юношей

	Мотивация к занятиям физкультурой	Мотивы занятием спортом (В.И. Тропников)						
		Познания	Материальных благ	Развития характера	Физического совершенства	Улучшения самочувствия	Повышение престижа	Коллективистская направленность
Тревожность по интегративному тесту тревожности								
Эмоциональный дискомфорт	0,58*	-0,43*	–	-0,44*	–	–	–	-0,43*
Астенический компонент тревожности	0,42*	–	–	-0,47*	–	–	–	-0,43*
Фобический компонент	0,43*	-0,46*	-0,48*	–	–	-0,50*	-0,53*	-0,70*
Тревожная оценка перспективы	0,55*	-0,51*	-0,43*	–	–	–	-0,47*	-0,48*
Общая тревожность	0,57*	–	–	-0,43*	–	–	–	-0,52*
Тревожность по тесту А.М. Прихожан								
Школьная тревожность	0,49*	–	–	–	–	–	–	–
Самооценочная тревожность	0,46*	–	–	–	0,64*	–	–	–
Межличностная тревожность	0,55*	–	–	–	–	–	–	–
Магическая тревожность	–	–	–	–	–	–	–	-0,45*
Общая тревожность	0,66*	–	–	–	0,43*	–	–	–
Примечание – *достоверность различий для $p < 0,05$								

Из таблицы 5 видно, что у юношей взаимосвязь между личностной тревожностью и мотивацией к занятиям физкультурой умеренная и прямая

по шкалам эмоционального дискомфорта ( $r_s=0,58$ ), астенического компонента ( $r_s=0,42$ ) и фобического компонента тревожности ( $r_s=0,43$ ), тревожной оценки перспективы ( $r_s=0,55$ ) и общей тревожности ( $r_s=0,57$ ). По шкале социальной защиты корреляционная связь не значимая.

Также значимая прямая взаимосвязь выявлена между мотивацией к занятиям физкультурой и школьной ( $r_s=0,49$ ), самооценочной ( $r_s=0,46$ ), межличностной ( $r_s=0,55$ ) и общей ( $r_s=0,66$ ) тревожностью. По шкале магической тревожности корреляционная связь не значимая.

Таким образом, чем в большем эмоциональном напряжении находится юноша-старшеклассник, испытывает тревожность на фоне утомляемости, имеет хронические страхи, тревожится о будущем и имеет повышенный общий фон тревожности, тем больше он мотивирован к занятиям физкультурой.

Те же проявления выявлены и при повышенной тревожности, связанной со школой, отношением к себе и тревожностью, связанной с общением. Чем выше данные виды тревожности, тем выше мотивация к занятиям физкультурой.

Из таблицы 3 также видно, что у юношей выявлена обратная взаимосвязь между мотивом познания и видами тревожностей: эмоциональный дискомфорт ( $r_s=-0,43$ ), оценка перспективы ( $r_s=-0,51$ ), фобический компонент ( $r_s=-0,46$ ); мотивом материальных благ и фобическим компонентом ( $r_s=-0,48$ ), оценкой перспективы ( $r_s=-0,43$ ), мотивом развития характера и эмоциональным дискомфортом ( $r_s=-0,44$ ), астеническим компонентом ( $r_s=-0,47$ ) и общей тревожностью ( $r_s=-0,43$ ) по интегративному тесту тревожности. Положительная взаимосвязь была выявлена между мотивом физического совершенства и самооценочной тревожностью ( $r_s=0,64$ ), и с общей тревожностью по тесту А.М. Прихожан ( $r_s=0,43$ ). Взаимосвязь мотива улучшения самочувствия с фобическим компонентом отрицательная ( $r_s=-0,5$ ). Обратная взаимосвязь также выявлена между мотивом повышения престижа с фобическим компонентом ( $r_s=-0,53$ ) и

оценкой перспективы ( $r_s=-0,47$ ), а также мотивом коллективистской направленности с эмоциональным дискомфортом ( $r_s=-0,43$ ), астеническим компонентом ( $r_s=-0,43$ ), фобическим компонентом ( $r_s=-0,7$ ) оценкой перспективы ( $r_s=-0,48$ ), общей тревожностью ( $r_s=-0,52$ ) и магической тревожностью ( $r_s=-0,45$ ).

Из полученных результатов видно, что чем выше тревога, направленная на отношение к себе и общая тревожность, тем выше мотивация к занятиям спортом для повышения уровня физического совершенства.

Повышение других видов тревожности ведет к снижению мотивации к занятиям спортом.

Исходя из полученных нами данных, можно сформулировать ряд рекомендаций по данному вопросу.

Как показывают наши исследования, высокая тревожность снижает мотивацию к занятиям спортом у девушек. Хотя показатели у юношей не так однозначны, некоторые виды повышенной тревожности также снижают мотивацию к занятиям спортом. Поэтому для педагогов важно поставить на первое место не количественные показатели и соревновательные рекорды, а сделать упор на эстетические факторы физкультуры, гармоничное развитие личности. Стараться снижать напряженность и ожидания от старшеклассников на уроках физкультуры и внеклассных спортивных занятиях. Делать занятия разнообразными и предоставлять выбор ученикам.

Учитывая, что основным мотивом и у юношей, и у девушек является мотив физического совершенства, а у юношей он усиливается при повышенной тревожности, педагогам стоит учесть этот фактор. Снизить давление на школьников с повышенной тревожностью в виде достижения технических результатов (соревнования и сравнения), предложить более широкий выбор видов физического развития. Групповые и индивидуальные виды спорта – командные игры, тренажерный зал или индивидуальная

программа развития, исходя из конкретной физической подготовки школьника.

Перед педагогами стоит задача сместить фокус внимания на занятиях на красоту спортивного процесса. Добавить в занятия спортом осознанность происходящих с телом и психикой изменений. Рекомендовать записывать или проговаривать свои ощущения после занятия, отслеживать изменения, как в физическом развитии, так и в эмоциональной сфере.

#### **2.4 Общие рекомендации по повышению мотивации к занятиям физкультурой и спортом у старшеклассников**

Исходя из полученных нами данных, можно сформулировать ряд рекомендаций для повышения уровня мотивации к занятиям спортом у старшеклассников с целью снижения уровня тревожности.

Как показывают наши исследования, высокая тревожность снижает мотивацию к занятиям спортом у девушек. Хотя показатели у юношей не так однозначны, некоторые виды повышенной тревожности также снижают мотивацию к занятиям спортом.

Одной из важнейших задач на пути формирования мотивации является формирование ценностно-мотивационных установок на здоровый образ жизни и занятия спортом.

Следует направить усилия сразу по нескольким направлениям работы.

Просвещение родителей и освещение важности вопроса возникновения тревожности из семьи. Объяснение для родителей важности формирования у ребенка чувства защищенности, поддержки и взаимовыручки, формирования чувства уверенности в своих силах, высокой самооценки. Обучение различным способам преодоления тревожных состояний у подростков. Объяснение положительного влияния занятий спортом как на физическое, так и на психологическое состояние подростка, снижение уровня тревожности. Информирование о важности формирования мотивации к

спорту с раннего детства собственным примером и совместными занятиями.

Работа педагогов также должна быть направлена на формирование здоровой личности школьника. Создание доброжелательной обучающей среды, правильного отношения к ошибкам и индивидуальный подход к личности старшеклассника. Для преподавателей физкультуры важно поставить на первое место не количественные показатели и соревновательные рекорды, а сделать упор на эстетические факторы физкультуры, гармоничное развитие личности и формирование внутренней мотивации подростка. Учитывая, что основным мотивом у юношей и у девушек является мотив физического совершенства, педагогам стоит учесть этот фактор. Снизить давление и ожидания от школьников с повышенной тревожностью в виде достижения технических результатов (соревнования и сравнения). Делать занятия разнообразными и предоставлять ученикам возможность выбора направления занятий. Групповые и индивидуальные виды спорта – командные игры, тренажерный зал или индивидуальная программа развития, в которую включены задачи разной степени сложности, исходя из конкретной физической подготовки школьника.

Работа психолога непосредственно со старшеклассниками, в которую должна входить как психопрофилактическая, так и психокоррекционная деятельность. Психопросвещение школьников должно быть направлено на разъяснение механизмов возникновения тревожных состояний и способов работы с ними, обучение методам саморегуляции, в частности, через физические упражнения и регулярные занятия спортом. Повышение мотивации к занятиям с помощью постоянного отслеживания и осознания происходящих с телом и психикой изменений. Выработку уверенности в себе, собственных силах, формирование новых навыков и умений, гибкости и адаптивности в жизненных ситуациях.

Работая с подростками с высоким уровнем тревожности, стоит использовать как мотивацию достижения успеха, так и мотивацию избегания неудачи.

Важно работать с каждым школьником индивидуально и формировать внутренние мотивы к занятиям. Нужно понять исходную точку, в которой находится подросток. Следующим шагом будет постановка цели, которая должна быть понятна и достижима.

Для девушек мотивация к занятиям физкультуры ниже, чем у юношей. На первых позициях у них стоят мотивы физического совершенства, развития характера, эстетического удовольствия и потребность в одобрении. Они чаще хотят иметь красивую фигуру, эффектную походку, изящность.

Также девушки больше склонны к повышенной тревожности и больше зависят от оценки окружающих людей и их мнения.

Таким образом, для повышения уровня мотивации к физкультуре у девушек можно выделить следующие факторы:

- создать на уроках физкультуры благоприятный психоэмоциональный климат;
- предоставить информацию о благоприятном воздействии физических нагрузок на улучшение физической формы, внешнего вида, сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной систем;
- организовать возможность участия в различных проектах, нацеленных на сбор и анализ информации о пользе занятий спортом, таких как создание информационных плакатов, коротких выступлений в начале занятия на различные темы, связанные с пользой занятий спортом;
- предоставить на выбор современные и модные направления физических тренировок, таких как степ-аэробика, пилатес, табата, танцы;
- поощрять не только результаты, но и усилия;
- учитывать особенности женского организма и регулировать нагрузку занятий;
- обеспечить наличие отдельного помещения для занятий, с целью снизить волнение о том, что подумают окружающие, в том числе

мальчики;

У юношей уровень тревожности ниже по сравнению с девушками и в качестве основных мотивов выступили мотив физического совершенства, мотив развития характера и психических качеств, улучшения самочувствия и здоровья.

Для юношей в большей степени играет роль развитие силы, выносливости, быстроты. Среди юношей выше потребность в соревновательной борьбе и ниже потребность в одобрении.

Для повышения уровня мотивации к физкультуре у юношей, можно выделить следующие факторы:

- создать на уроках физкультуры благоприятный психоэмоциональный климат;
- предоставить информацию о благоприятном воздействии физических нагрузок на улучшение физической формы, внешнего вида, сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной систем;
- организовать возможность просмотра документальных фильмов о различных видах спорта и соревнованиях, сбор информации и небольшие доклады о выдающихся спортсменах, их пути становления и достигнутых результатах;
- предоставить на выбор как индивидуальные, так и соревновательные программы тренировки. Исходя из первоначальной физической формы подростка и его личных пожеланий и предпочтений разработать индивидуальную программу занятий;
- поощрять не только результаты, но и усилия;
- использовать командные виды соревнований (футбол, баскетбол и другие);
- обеспечить возможность желающим выступать на соревнованиях разных уровней и наличие зрителей.

Так как тревожность и малоподвижный стиль жизни подкрепляют друг друга, то работа по выходу из этого состояния должна быть комплексная.

Ряд исследований показывают, что даже одна небольшая тренировка в день может снижать уровень тревожности. Люди начинают испытывать облегчение не зависимо от видов физических занятий.

Для уменьшения тревожных состояний полезно составить распорядок дня, в котором будет выделено время для физических упражнений. Можно использовать фитнес браслет для напоминаний о необходимости активности.

Комплекс упражнений для расслабления мышц.

Начиная с рук, на вдохе, как можно сильнее сжимать руку, начиная с пальцев, запястья и доводя напряжение до предплечья. При выдохе расслабить руку и почувствовать тепло и облегчение в руке.

В грудную клетку набирается воздух и делается задержка дыхания для на несколько секунд, после чего, на выдохе, следует расслабление грудного отдела.

Данное упражнение поочередно повторяется со всеми частями тела до полного расслабления.

Ритмичные упражнения. Спортивная ходьба, бег или любая аэробная тренировка выполняется с направлением внимания на дыхание и ощущения в теле.

На вдохе вытянуть руки вверх, потянуться как можно выше. Почувствовать натяжение всего тела. На выдохе опустить руки и расслабиться. Повторить упражнение несколько раз.

Упражнение на дыхание. Представить перед собой 7 свечей. Набрать в грудь воздуха и поочередно задуть эти свечи, представляя, как они гаснут.

## Выводы по второй главе

Результаты исследования мотивов занятием спортом по тесту В.И. Тропникова говорят о том, что наиболее сильной мотивацией к занятиям спортом, как у юношей, так и у девушек, является мотивация, направленная на эго (физического совершенства, развития характера и

психических качеств, эстетического удовольствия и острых ощущений, улучшения самочувствия и здоровья). В то время как мотивация, направленная на задачу, оказалась не самой значимой.

В данном исследовании взаимосвязь тревожности, измеренная по двум методикам и мотивации к занятиям спортом у девушек, оказалась обратной, а у юношей прямой. Это может быть связано с тем, что девушки показывают в целом более высокий уровень тревожности, чем юношей. Что соответствует результатам исследований, говорящим о том, что крайние уровни тревожности отрицательно влияют на мотивацию. Тогда как средние и нормальные уровни могут ее повышать.

По Интегративному тесту тревожности выявлены взаимосвязи между личностной тревожностью и мотивами к занятиям спортом по шкалам эмоционального дискомфорта и шкале тревожной оценки перспективы у девушек (умеренная обратная связь). Шкалы астенического и фобического компонентов показали слабую обратную связь. Также результаты по тесту личностной тревожности А.М. Прихожан и спортивной мотивацией показали обратную взаимосвязь по шкалам школьной и самооценочной тревожности. Это говорит о том, что девушки, испытывая данные виды тревоги, менее склонны к занятиям физкультурой.

Юноши, при повышенной тревожности по шкалам эмоционального дискомфорта и шкале тревожной оценки перспективы (интегративный тест тревожности) и межличностной и общей тревожности (А.М. Прихожан) более мотивированны к занятиям физкультурой.

Расчет коэффициента корреляции тревожности и различных мотивов к занятиям спортом по тесту В.И. Тропникова показал взаимосвязь у юношей и у девушек между некоторыми видами тревожности и мотивами к занятиям спортом. У всех старшеклассников она отрицательная (чем выше тревожность, тем ниже мотивация к занятиям спортом), за исключением взаимосвязи тревожности и мотива физического совершенства у юношей, которая оказалась положительной.

## Заключение

Целью выполнения данной работы было изучение особенностей взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников.

В ходе проведения исследования был решен ряд теоретических и практических задач, в результате которых гипотеза об особенностях взаимосвязи тревожности и спортивной мотивации у старшеклассников в зависимости от пола подтвердилась.

Было выявлено, что тревога и мотивация к занятиям спортом связаны и влияют друг на друга. Несмотря на то, что занятия физкультурой благотворно влияют на психологическое и эмоциональное состояние старшеклассников, как показало наше исследование, высокий уровень тревожности снижает мотивацию к данным занятиям. Особенно выражено это у девушек. Эмоциональный дискомфорт, астенический и фобический компоненты тревоги, оценка перспективы, общая и самооценочная тревожность, показали отрицательное влияние на мотивацию к занятиям спортом.

У юношей эмоциональный дискомфорт, астенический и фобический компоненты тревоги, оценка перспективы, общая, школьная и самооценочная тревожность, а также межличностная показали положительную взаимосвязь с мотивацией занятиями физкультурой. Также положительная взаимосвязь определена между самооценочной тревожностью и мотивом физического совершенства. Взаимосвязи между некоторыми видами тревожности и мотивами у юношей оказались отрицательными. Между мотивом познания и видами тревожностей: эмоциональный дискомфорт, оценка перспективы, фобический компонент; мотивом материальных благ и фобическим компонентом, мотивом развития характера и эмоциональным дискомфортом, астеническим компонентом и общей тревожностью по интегративному тесту тревожности, между мотивом улучшения самочувствия с фобическим компонентом. Обратная взаимосвязь выявлена у мотива повышение

престижа с фобическим компонентом и оценкой перспективы, а также мотивом коллективистской направленности с эмоциональным дискомфортом, астеническим и фобическим компонентом, оценкой перспективы, общей тревожностью (интегративный тест тревожности) и магической тревожностью (А.М. Прихожан).

Проведенный нами корреляционный анализ различных видов тревожности и мотивации к занятиям физкультурой и спортом показал, что девушки, испытывая тревогу, менее мотивированны к занятиям физкультурой, тогда как у юношей эта взаимосвязь оказалась неоднозначной. Это говорит о том, что некоторые виды тревоги могут больше мотивировать юношей к занятиям спортом. Данный результат может быть связан с более высоким уровнем тревожности у девушек, чем у юношей, что подтверждает выводы исследователей о том, что нормальный и средний уровни тревожности могут повышать мотивацию, а высокий снижать.

Также данные показатели могут являться следствием гендерных различий в культуре, когда развитие физической силы у юношей повышает их авторитет и уверенность в себе, повышая тем самым мотивацию к занятиям спортом.

Учитывая вышеизложенное, следует учесть, что на мотивацию к занятиям спортом влияет множество факторов, где тревожность является лишь одним из них. Важным является правильная работа педагогов, тренеров. Спортивные занятия должны формировать позитивное отношение к физическим нагрузкам, обучать старшеклассников методам регулирования психоэмоциональных состояний с помощью спорта. Психологи, работая с подростками, также могут проводить мотивирующие просветительские беседы, рассказывая о способах работы с тревогой и важности занятий спортом для ее снижения. Для этого можно использовать методики, выявляющие доминирующие мотивы для занятий спортом у старшеклассников.

Говоря о мотиве физического совершенства и развития характера, можно показать связь данных параметров с самооценкой, с умением выстраивать взаимоотношения и постоять за себя. Командные виды спорта могут снизить тревожность в общении, так как старшеклассник попадает в коллектив, в котором должна быть командная работа, которая сплачивает. Зная о потребности девушек в эстетическом удовольствии, можно информировать о различных видах спорта, таких как танцы, гимнастика. Также, педагогами и тренерами может подкрепляться потребность в одобрении.

Данное исследование имеет ряд ограничений, таких как маленький выбор методик по измерению мотивации к занятиям спортом, а также характер выборки, в которую вошли ученики старшей школы. В выборку не вошли профессиональные спортсмены, или лица, добившиеся каких-либо спортивных результатов.

Что касается перспектив данного исследования, то было бы важно провести исследование в контрольных группах лиц с высокой тревожностью до и после занятий спортом с разными временными интервалами для отслеживания уровня тревожности и мотивации.

## Список используемой литературы

1. Алексеев С. В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт». М. : ЮНИТИ. ДАНА. Закон и право, 2017. 695 с.
2. Баранов В. Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта. // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (18). С. 89–91.
3. Бартенева Н. Е. Исследование потребительских предпочтений клиентов на рынке фитнес-услуг. // Молодежь и наука: реальность и будущее: Материалы VIII Международной научно-практической конференции Том I. Невинномысск: НИЭУП. 2015. С. 542–546.
4. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л. : Наука. 1988. 174 с.
5. Бизюк А.П. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ) // Методические рекомендации. СПб. : Изд-во НИПНИ им. В. М. Бехтерева. 2003. 23 с.
6. Бочкарев М. Ю. Система педагогических информационно-развивающих технологий единого профессионально-ориентированного процесса обучения // Информатика и образование. 2005. № 10. С. 95–96.
7. Виноградов П. А. Физическая культура и спорт трудящихся. М. : Советский спорт. 2015. 172 с.
8. Вклад психологии и педагогики в социокультурное развитие общества: сборник статей Международной научно-практической конференции. Уфа. 2018. 191 с.
9. Волкова Е. Л. Современные подходы к мотивации персонала // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2007. № 2 (Т. 8). С. 29–33.

10. Голубева Г. Н., Ферулева Ю. П. Формирование «фитнес-стиля» молодежи // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2006. № 1. С. 133–143.
11. Данилова Н. Н., Крылова А. Л. Физиология высшей нервной деятельности: учебник МГУ. Ростов н/Д. Феникс. 2005. 478 с.
12. Додонова Е. А. Этапизация процесса развития мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е: Педагогические науки. 2016. № 7. С. 115–117.
13. Донцов В. В. Влияние мотивации и уровня тревожности на результативность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании. // Ж. Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки, 2017. С. 231–235.
14. Доронин А. М., Романов Р. А. Научные и методологические основы проектирования информационных технологий физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 5. С. 7–12.
15. Зевелева Е. А. Мировоззренческое и социокультурное воспитание студенческой молодежи // Духовно-нравственная культура в высшей школе: нравственные ценности и будущее студенческой молодежи: Материалы V Международной научно-практической конференции. 2018. С. 76–82.
16. Зотова А. О. Проблема тревоги в европейской и американской философии XIX–XX веков: диссертация ... кандидата философских наук: 09.00.03 / Зотова Анна Олеговна. Ростов-на-Дону. 2013. 153 с.
17. Зыонг В. Б. Влияние интернета на социокультурное развитие общества // Информационно-инновационные технологии в педагогике, психологии и образовании: сборник статей Международной научно-практической конференции. 2018. С. 64–67.
18. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер. 2011. 512 с.
19. Исаков А. Е. Особенности спортивной мотивации. // Молодой ученый. 2022. № 47 (442). С. 493–495.

20. Катыгин Ю. А., Умнов В. П. Связь тревожности как свойства личности с некоторыми психофизиологическими характеристиками // Психофизиология. Л. 1979. С. 46–49.
21. Кириенко Т. Л. Технология развития мотивационных основ самоорганизации личности старшеклассника в процессе физического воспитания. // Вестник Бурятского государственного университета. 2011. №13. С. 100–104.
22. Кузнецова О. В., Харламенкова. Н. Е. Реакции на фрустрацию как способы совладания с трудностями // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. М. : Изд-во «Институт психологии РАН». 2008. С. 289–307.
23. Кустова Е. И. Мотивационные компоненты личности студентов как фактор будущей профессиональной успешности // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. 2015. № 1. Т. 3. С. 140–148.
24. Лебединский В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте: Учебное пособие. М. : Издательский центр «Академия». 2003. 144 с.
25. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Евразия, 1999. С. 77–105.
26. Мэй Р. Смысл тревоги / Перев. с англ. М. И. Завалова и А. И. Сибуриной. М. : Независимая фирма «Класс». 2001. 384 с.
27. Небылицын В. Д. Основные свойства нервной системы человека. Акад. пед. наук РСФСР. М. : Просвещение. 1966. 383 с.
28. Немов Р. С. Психология: Учеб. Пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений. в 3 кн. : Психодиагностика. Введение в научно-психологическое исследование с элементами математической статистики. М. : Гуманит. Центр ВЛАДОС. 1998. 632 с.
29. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М. : Физкультура и спорт. 1984. 104 с.

30. Пинк Д. Драйв: что на самом деле нас мотивирует. М. : 2012. 274 с.
31. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. Питер. 2009. 192 с.
32. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК». 2000. 304 с.
33. Прихожан А. М. Тревожность: явление, причины, диагностика / А. М. Прихожан // Школьный психолог. 2004. № 8. С. 64–73.
34. Родионов А. В. Психология физической культуры и спорта // Учебник для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия». 2010. 368 с.
35. Сагова З. А., Донцов Д. А. Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов // Национальный психологический журнал. № 4 (32). 2018. С. 96–108.
36. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии / Пер. с англ. О. Исаковой. М. : СПб.: Ювента. 1999. 345 с.
37. Сафонов В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. М. : Спорт, 2018. 287 с.
38. Скобликова Т. В., Скриплева Е. В. Развитие сферы физкультурно-спортивной деятельности: состояние, тенденции, перспективы // Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2019. Т. 21. № 4. С. 18–24.
39. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. СПб. : РГГМУ. 2016. 44 с.
40. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 1. ООО Апрель Пресс. ЗАО ЭКСМО. Пресс. 1999. 234 с.

41. Спилберген Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность, хрестоматия: [учебное пособие] / сост. В. М. Астапов. СПб: Пер Сэ. 2008. С. 85–99.
42. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие. СПб. : Центр карьеры. 1999. 367 с.
43. Тревога и тревожность: хрестоматия / под ред. Астапова В. М. М. : ПЕР СЭ. Ай Пи Эр Медиа. 2019. 240 с.
44. Тропников В. И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности: на примере тяжелой атлетики, бокса и гандбола: диссертация кандидата психологических наук. ЛГУ. Ленинград. 1989. 183 с.
45. Физиология человека: учебник для ВУЗов / под ред. Г. И. Косицкого. М. : Изд. дом Альянс. 2009. 544 с.
46. Фрейд З. Истерия и страх: торможение, симптом и тревога. М. : Фирма СТД. 2006. С. 227–308.
47. Фурмузал Я. О., Ярая Т. А. Анализ понятия тревожность у детей с ограниченными возможностями здоровья // Advanced science: сборник статей III Международной научно-практической конференции: в 2 ч., Пенза, 23 апреля 2018 года. Пенза: «Наука и Просвещение». 2018. С. 246–248.
48. Херцберг Ф. Мотивация к работе. М. : Вершина. 2006. 238 с.
49. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / Пер. с англ. А. М. Боковой. М. : Академический Проект. 2009. 288 с.
50. Шаболтас А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис... канд. психол. наук СПб. 1998. 184 с.
51. Шаранов А. А. Приемы мотивации спортсменов в тренировочной деятельности: Методическая разработка по физкультуре. 2018. 35 с.
52. Швыдкая Н. С., Скобликова Т. В. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ // Культура физическая и здоровье. 2012. № 6 (42). С. 32–34.

53. Ames C. Achievement Goals, Motivational Climate and Motivational Processes. In *Motivation in Sport and Exercise; Human Kinetics: Champaign, IL, USA*. 1992. pp. 161–176.
54. Anderson E., Shivakumar G. Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Front Psychiatry*. 2013.
55. Biddle S. J. H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews // *British journal of sports medicine*. 2011. T. 45. № 11. pp. 886–895.
56. Chu T. L., Zhang T. Motivational processes in Sport Education programs among high school students: A systematic review. *Europ. Phys. Ed. Rev.* 2018. 24. pp. 372–394.
57. Nicholls J. G. The development of the concept of difficulty. *Merrill-Palmer Q. Behav. Dev.* 1980. 26. pp. 271–281.

## Приложение А

### Результаты диагностики по интегративному тесту тревожности

Таблица А.1 – Результаты диагностики по интегративному тесту тревожности

Возраст	Пол	Личностная тревожность					
		эмоциональный дискомфорт	астенический компонент	фобический компонент	оценка перспективы	социальной защиты	общая тревожность
15	Ж	8	6	6	6	5	7
15	Ж	8	9	9	9	8	9
16	Ж	6	9	6	7	1	7
16	Ж	7	6	8	7	5	7
16	Ж	7	6	8	7	5	7
16	Ж	9	9	9	9	5	9
15	Ж	9	9	7	9	5	9
16	Ж	7	8	8	7	9	8
16	Ж	9	9	9	9	7	9
16	Ж	8	7	7	9	3	8
16	Ж	1	2	2	2	5	2
16	Ж	7	8	7	9	7	8
16	Ж	9	9	9	9	5	9
14	Ж	6	7	7	7	1	6
15	Ж	7	7	8	9	2	8
16	Ж	5	8	6	7	1	7
15	Ж	8	6	8	8	5	9
16	Ж	9	6	8	7	5	7
16	Ж	7	8	7	8	6	8
16	Ж	6	9	5	4	5	6
15	Ж	1	1	1	1	6	4
16	Ж	6	6	6	5	4	5
16	М	8	7	8	8	8	9
16	М	6	5	6	6	1	5
16	М	6	6	7	5	1	6
15	М	6	7	7	5	8	7
15	М	9	9	7	8	6	9
16	М	5	6	4	3	2	4
16	М	7	6	8	6	1	7
16	М	8	9	8	9	2	9
15	М	1	2	1	1	5	1
16	М	2	5	4	1	6	3
16	М	8	7	6	7	4	7
16	М	6	6	6	6	5	6
14	М	5	8	6	5	4	6
16	М	8	7	9	6	9	9
15	М	1	2	1	1	5	1
16	М	7	7	8	8	7	7
14	М	6	5	6	6	1	5
16	М	5	5	8	5	1	6
16	М	6	8	7	5	8	7
16	М	9	9	7	8	6	9
16	М	4	1	1	1	1	1
15	М	8	8	8	9	5	8

## Приложение Б

### Результаты диагностики по шкале личностной тревожности для учащихся

Таблица Б.1 – Результаты диагностики по методике А.М. Прихожан

Возраст	Пол	Личностная тревожность				
		школьная	самооценочная	межличностная	магическая	общая
15	Ж	7	3	5	4	5
15	Ж	5	8	7	1	5
16	Ж	8	7	6	2	6
16	Ж	4	1	5	1	3
16	Ж	4	3	5	1	3
16	Ж	7	8	3	1	4
15	Ж	8	10	9	2	8
16	Ж	8	9	8	2	8
16	Ж	10	10	9	2	9
16	Ж	6	6	7	1	5
16	Ж	2	3	2	1	2
16	Ж	6	7	6	1	5
16	Ж	6	6	3	1	4
14	Ж	5	5	5	4	5
15	Ж	8	7	6	2	6
16	Ж	7	6	3	2	5
15	Ж	7	7	4	2	5
16	Ж	8	6	5	2	5
16	Ж	7	7	6	3	6
16	Ж	1	1	1	1	1
15	Ж	3	2	4	1	2
16	Ж	7	4	6	2	5
16	М	7	3	3	2	3
16	М	4	4	3	1	3
16	М	1	3	2	1	2
15	М	7	3	1	1	3
15	М	4	4	3	3	3
16	М	4	4	1	2	3
16	М	8	9	5	1	6
16	М	8	7	2	1	5
15	М	3	3	1	1	1
16	М	8	4	1	1	3
16	М	4	4	3	1	3
16	М	3	3	2	1	2
14	М	4	3	4	1	3
16	М	7	9	9	10	6
15	М	3	2	2	1	1
16	М	7	3	3	2	3
14	М	4	4	3	1	2
16	М	1	3	2	1	2
16	М	7	3	1	2	2
16	М	4	4	4	3	4
16	М	4	6	2	1	3
15	М	6	10	9	4	6

## Приложение В

### Результаты диагностики мотивации к занятиям физкультурой у школьников

Таблица В.1 – Результаты диагностики по тесту Д.В. Кононец

Возраст	Пол	Мотивация к занятиям физкультурой
15	Ж	26
15	Ж	23
16	Ж	12
16	Ж	28
16	Ж	22
16	Ж	15
15	Ж	14
16	Ж	23
16	Ж	16
16	Ж	19
16	Ж	44
16	Ж	13
16	Ж	11
14	Ж	29
15	Ж	14
16	Ж	20
15	Ж	13
16	Ж	14
16	Ж	17
16	Ж	40
15	Ж	50
16	Ж	39
16	М	39
16	М	19
16	М	18
15	М	37
15	М	25
16	М	14
16	М	37
16	М	51
15	М	16
16	М	19
16	М	41
16	М	27
14	М	29
16	М	44
15	М	35
16	М	39
14	М	20
16	М	18
16	М	17
16	М	44
16	М	45
15	М	32

## Приложение Г

### Результаты диагностики мотивов занятием спортом

Таблица Г.1 – Результаты диагностики мотивов занятием спортом (стены)

Возраст	Пол	Общения	Познания	Мат. благ	Развития характера и психических качеств	Физич совершенства	Улучшения самочувствия и здоровья	Эстетич удовольствия и острых ощущений	Приобретение полезных для жизни умений и знаний	Потребность в одобрении	Повышение престижа, желание славы	Коллективистическая направленность
15	Ж	2,25	2,25	1,75	4,00	3,70	2,25	4,11	2,00	3,20	3,00	2,57
15	Ж	2,88	1,75	1,25	4,00	4,10	3,25	4,22	2,67	2,00	1,50	1,86
16	Ж	2,38	2,75	2,63	3,13	3,60	3,00	3,11	2,00	3,20	2,30	2,29
16	Ж	3,38	3,75	2,38	5,00	4,70	4,13	4,67	3,50	2,40	3,00	2,29
16	Ж	3,00	2,50	2,63	3,00	3,80	2,50	2,56	3,00	3,80	2,90	2,43
16	Ж	2,88	2,25	2,38	2,88	3,70	2,88	2,56	2,83	4,00	2,90	2,43
15	Ж	2,75	2,00	1,63	3,38	3,70	3,38	4,00	3,00	1,80	2,10	2,00
16	Ж	2,13	1,00	1,13	3,00	2,90	2,88	3,00	1,50	3,40	2,00	1,00
16	Ж	4,50	2,75	2,88	5,00	4,10	3,13	4,33	2,67	2,00	3,30	2,14
16	Ж	3,00	4,25	3,63	4,25	3,70	2,38	3,33	3,17	4,80	4,70	4,43
16	Ж	3,25	2,00	1,25	4,88	5,00	3,50	3,11	2,83	1,40	2,00	1,57
16	Ж	2,50	1,75	1,38	4,00	3,60	3,50	4,11	2,83	1,80	1,50	2,00
16	Ж	3,13	2,25	1,75	3,50	3,60	3,38	4,22	3,00	2,60	2,40	2,14
14	Ж	3,13	3,00	3,50	3,00	3,70	2,88	3,33	3,33	4,00	3,50	2,86
15	Ж	3,00	3,25	3,00	2,50	3,00	2,75	2,78	3,00	4,00	3,40	3,14
16	Ж	4,25	4,50	3,50	4,50	3,40	3,63	3,89	3,50	4,00	3,40	3,71
15	Ж	2,50	3,75	2,88	4,75	4,80	4,25	3,56	3,00	3,20	3,10	2,29
16	Ж	1,88	2,50	2,50	3,88	3,10	2,25	3,56	2,00	3,40	2,20	4,00
16	Ж	4,00	2,75	2,00	3,88	4,30	3,25	3,22	2,50	3,60	2,10	2,86
16	Ж	4,38	4,50	3,88	4,00	3,90	4,25	4,00	4,17	3,80	3,60	4,00
15	Ж	1,50	3,00	1,88	2,13	2,30	1,88	2,22	2,50	3,60	2,10	1,71
16	Ж	4,25	3,75	3,88	3,25	3,30	3,50	3,22	3,00	4,80	4,20	5,00
16	М	2,88	2,25	1,88	3,13	2,80	3,00	4,11	2,83	2,20	2,10	2,00
16	М	2,25	1,50	2,63	3,00	3,50	2,50	3,00	2,67	1,80	2,40	2,29
16	М	1,75	1,50	1,00	3,63	3,40	2,38	1,22	1,83	2,40	1,30	1,29
15	М	2,63	2,50	2,50	3,00	2,90	2,50	2,78	2,67	2,60	2,80	2,14
15	М	3,00	2,25	2,38	3,00	3,90	3,00	2,56	2,83	4,00	2,50	2,29
16	М	3,25	1,50	1,75	2,88	3,60	3,50	2,44	1,83	2,20	2,00	2,29
16	М	2,88	4,00	3,13	3,75	4,20	3,13	3,67	2,33	3,80	3,80	3,29
16	М	2,25	1,50	2,63	3,00	3,50	2,50	3,00	2,67	1,80	2,40	2,29
15	М	2,75	4,25	3,88	4,75	3,50	3,38	4,22	3,83	2,80	3,80	3,71
16	М	3,00	3,75	3,50	4,13	3,90	3,25	3,56	3,33	3,20	3,30	3,86
16	М	2,63	2,25	1,75	3,63	4,40	3,00	3,78	2,67	2,40	2,90	3,57
16	М	2,13	2,50	2,25	3,75	4,10	3,63	2,67	1,83	2,80	2,90	2,43
14	М	3,50	3,25	2,38	3,75	3,90	4,38	3,00	3,33	2,60	3,30	2,43
16	М	3,00	2,00	2,38	3,13	3,90	3,00	2,44	2,83	4,00	2,60	2,29
15	М	2,75	4,25	3,88	4,75	3,50	3,38	4,22	3,83	2,80	3,80	3,71
16	М	2,88	2,25	1,88	3,13	2,80	3,00	4,11	2,83	2,20	2,10	2,00
14	М	2,25	1,50	2,63	3,00	3,50	2,50	3,00	2,67	1,80	2,40	2,29
16	М	1,75	1,50	1,00	3,63	3,40	2,38	1,22	1,83	2,40	1,30	1,29
16	М	2,63	2,50	2,50	3,00	2,90	2,50	2,78	2,67	2,60	2,80	2,14
16	М	3,00	2,25	2,38	3,00	3,90	3,00	2,56	2,83	4,00	2,50	2,29
16	М	4,75	4,75	3,75	4,88	4,90	3,50	3,89	3,67	5,00	4,40	4,14
15	М	1,63	1,50	1,00	4,75	4,80	3,25	1,78	1,00	1,00	1,40	1,00