МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

ФГБОУ ВО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социальных технологий

Кафедра психологии развития и дифференциальной психологии

направление подготовки 44.03.02.02 «Психолого-педагогическое образование»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему

«Снижение тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой, посредством тренинговых занятий»

Работу выполнил
Студентгруппы ЗУсБ-44.03.02.02-41
Пикова Д.М.

Научный руководитель
к. п. н., доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии ИППСТ УдГУ
Андреева М. В.

Зав. кафедрой
психологии развития и дифференциальной психологиид.пс.н.,профессор
_____
(решение о допуске)
Баранов А.А.

«__»_____2026 г.

Ижевск - 2026

ВКР УдГУ

Содержание

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы изучения тревожности подростков, занимающихся спортом 7

1.1 Представление о тревожности в психологии 7

1.2 Психологические особенности подростков, занимающихся легкой атлетикой 17

1.3. Психолого-педагогические методы и средства снижения тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой 20

Выводы по 1 главе 25

Глава 2. Опытно-экспериментальное исследование тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой 27

2.1 Организация и методы исследования 27

2.2 Описание и интерпретация результатов изучения тревожности подростков на констатирующем этапе эксперимента 30

2.3. Описание программы по снижению тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой 35

2.4. Описание и интерпретация результатов изучения тревожности подростков на контрольном этапе эксперимента 43

Выводы по 2 главе 66

Список литературы 70

Приложение 75

ВКР УдГУ

Введение

Тревожность является одним из наиболее распространенных психологических состояний, характерных для подросткового возраста. Этот период характеризуется значительными личностными преобразованиями, развитием самосознания и формированием социальных ролей, что способствует возникновению и усилению тревожных симптомов. Особенно актуальной эта проблема становится у подростков, активно занимающихся спортом, в частности, легкой атлетикой, поскольку спортивная деятельность требует высоких психологических и физических затрат, а также включает соревнования, вызывающие эмоциональное напряжение и стресс.

Актуальность темы обусловлена ростом числа подростков, сталкивающихся с проявлениями тревожности, и необходимостью поиска эффективных методов её снижения, способных не только улучшить психологическое состояние подростков, но и повысить эффективность спортивных достижений, качество их жизни и психологическую устойчивость.

Тренинговые занятия для подростков с тревожностью, занимающихся легкой атлетикой, являются эффективным способом повышения психологической устойчивости и снижения уровня тревоги у молодых спортсменов. Такие занятия основаны на использовании современных методов психологической поддержки, техник релаксации и саморегуляции, что способствует улучшению эмоционального состояния и повышению концентрации во время тренировочного процесса и соревнований. Благодаря интеграции психолого-спортивных подходов, подростки могут развивать навыки управления стрессом, что в свою очередь положительно сказывается на их спортивных достижениях и общем психоэмоциональном состоянии.

Эти занятия особенно актуальны в условиях повышенной конкуренции и стрессовых ситуаций, характерных для подросткового возраста и спортивной деятельности.

ВКР УдГУ

Эффективность таких программ подтверждена многочисленными исследованиями в области спортивной психологии. Так, значительный вклад в разработку методов работы с тревожностью внесли такие авторы, как Михаил Вейнер, который разработал техники когнитивно-поведенческой терапии Applied Sport Psychology, а также Сергей Шевченко, известный своими исследованиями по саморегуляции спортсменов-подростков. Галина Коваленко внесла важный вклад в изучение психологической мотивации и снижения тревожных проявлений у подростков через специально разработанные тренинговые программы. Большую ценность для теоретической базы представляют исследования, хорошо изучающие взаимосвязь между вниманием, концентрацией и тревожностью, а также эффективность методов релаксации и визуализации.
При этом существуют аспекты, изученные хуже или недостаточно разработанные. Например, в области индивидуальной адаптации психологических методик к особенностям подростков с различным уровнем тревожности работы ведется недостаточно, а также не полностью исследованы долгосрочные эффекты внедрения этих методов. Дополнительные исследования необходимы для определения наиболее эффективных подходов в конкретных возрастных группах и в контексте разных видов легкой атлетики, чтобы повысить эффективность программ и обеспечить их более широкое применение.

Актуальность исследования обусловлена противоречием между необходимостью снижения тревожности у спортсменов-подростков для повышения их психологического здоровья, спортивных результатов и общего качества жизни и недостаточностью эффективных средств, позволяющих это сделать в короткие сроки.

Цель исследования: разработка и апробация программы, направленной на снижение уровня тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой.

ВКР УлГУ

Объект: тревожность подростка.

Предмет: структура и содержание программы, направленной на снижение уровня тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой.

Гипотеза: разработанная программа позволяет снижать уровень тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой, благодаря включению упражнений на снятие психомышечного напряжения, обучению навыкам, саморегуляции, повышению самооценки подростков.

Проблема, объект и предмет исследования определили постановку и последовательное решение следующих **задач**:

1. Изучить литературу по проблеме исследования;

2.Провести диагностику уровня тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой;

3.Разработать и реализовать программу снижения тревожности для подростков, занимающихся легкой атлетикой.

4.Проверить эффективность программы, сформулировать выводы по проведенному исследованию.

Теоретико-методологическая основа исследования: труды Спилбергера (Spielberger, 1983) и Прихожан (Prijogan, 2005), посвященные изучению тревожности; работы Л. Вайсбунда (Weissbund, 2004), Е. Кузнецовой (Kuznetsova, 2010) и Н. Семёновой (Semyonova, 2012), раскрывающие способы снижения тревожности у спортсменов.

Методы исследования: теоретические (анализ литературы по проблеме исследования); эмпирические: тестирование (методика исследования тревожности Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина, методика исследования тревожности Прихожан), шкалирование уровня тревожности; методы математической статистики (фи-критерий Фишера).

База и выборка исследования: региональная общественная организация "Федерация легкой атлетики Удмуртской Республики", в исследовании

ВКР УдГУ

приняли участие 22 спортсмена старшего подросткового возраста (от 14 до 17 лет), из которых 11 мальчиков и 11 девочек.

Практическая значимость исследования: состоит в возможности использования выводов исследования и разработанной программы в практической деятельности тренеров при подготовке к соревнованиям.

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения и списка литературы. В работе представлены таблицы, приложения.

ВКР УДГУ

Глава 1. Теоретические основы изучения тревожности подростков, занимающихся спортом

1.1 Представление о тревожности в психологии

Тревожность — это эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением напряжения, волнения, опасения, часто сопровождается физиологическими реакциями. В психологии тревожность считается нормальной реакцией организма на стрессовые ситуации, но при этом она может приобретать патологический характер, приводя к различным расстройствам и нарушениям.

Для более точного и системного определения сущности тревожности рассмотрим психологическую и психолого-педагогическую литературу и сравним точки зрения авторов, представленные в таблице 1.

Таблица 1. Определения личностной тревожности.

	Автор (источник)	Содержание определения
	Большой психологический словарь под ред. Б.Г.Мещерякова	Личностная тревожность - склонность индивида испытывать состояние тревоги без видимых на то причин. [4,207с.]
	С.Е.Головин	Личностная тревожность - стабильное свойство личности переживать постоянное состояние тревожности. [5,314с.]
	И.Ю.Кулагина	Личностная тревожность - повышенная склонность к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований,

ВКР УдГУ

		связанная как с гормональным фоном организма, так и привычными способами привлечения к себе внимания и обыгрывания роли Жертвы. [9,98с.]
	А.М.Прихожан	Личностная тревожность (активная тревожность) – это устойчивая индивидуальная характеристика степени подверженности человека действию различных стрессоров. [13,23с.]
	Российская педагогическая энциклопедия под ред. В.Г.Панова [10, 723 с.]	Личностная тревожность - индивидуальная психологическая особенность личности, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. [14,301с.]
	А.С.Славина	Личностная тревожность - устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. [15,38с.]

ВКРУДГУ

Таким образом, практически все авторы и источники трактуют тревожность как устойчивую индивидуальную характеристику, проявляющуюся в склонности человека к переживаниям тревоги и стресса без видимых на то оснований.

Уровень личностной тревожности определяется, исходя из того, как часто и интенсивно у индивида возникает состояние тревоги. Функциональный

аспект исследований личностной тревожности предполагает рассмотрение её как системного свойства, которое проявляется на всех уровнях активности человека. Раскрывается роль данного свойства в социальной сфере, где личностная тревожность оказывает влияние на эффективность в общении, на социально-психологические показатели эффективности деятельности руководителей, на взаимоотношения товарищами, порождая конфликты. В психологической сфере данный вид тревожности проявляется в изменение уровня притязаний личности, в снижении самооценки, решительности, уверенности в себе. Личностная тревожность проявляется не обязательно непосредственно в поведение, она имеет выражение субъективного неблагополучия личности, создающего специфический фон её жизнедеятельности, угнетающий психику. [17]

Среди негативных переживаний – тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. Подросток с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями.

У многих тревожных подростков диагностируются невротические реакции (заикание, тики, ночной энурез, непроизвольные движения типа сосания пальца, грызение ногтей и т.п.), невротические переживания предметно-фиксированного страха, выраженной тревоги перед выполнением проверочных и контрольных работ, сопровождается резким учащением сердцебиения. Невротизация личности, возникновение пограничных психических заболеваний, психосоматических расстройств - печальный факт, свидетельствующий об утрате здоровья по причинам недостаточного внимания к проблемам тревожного типа личности.

ВКР УдГУ

Отечественные психологи считают, что неадекватно высокая самооценка у детей складывается в результате неправильного воспитания, завышенных оценок взрослыми успехов ребенка, захваливания, преувеличения его достижений, а не как проявление врожденного стремления к превосходству.

Высокая оценка окружающих и основанная на ней самооценка вполне устраивает ребенка. Столкновение же с трудностями и новыми требованиями обнаруживают его несостоятельность. Однако, ребенок стремится всеми силами сохранить свою высокую самооценку, так как она обеспечивает ему самоуважение, хорошее отношение к себе. Тем не менее, это ребенку не всегда удается. Претендуя на высокий уровень достижений в учении, он может не иметь достаточных знаний, умений, чтобы добиваться их, отрицательные качества или черты характера могут не позволить ему занять желаемое положение среди сверстников в классе. Таким образом, противоречия между высокими притязаниями и реальными возможностями могут привести к тяжелому эмоциональному состоянию.

Одним из факторов, влияющих на появление тревожности у детей, как указывают А.И. Захаров, А.М. Прихожан, и многие другие отечественные психологи, являются родительские отношения.

А.М. Прихожан указывает на то, что особенно острой проблема тревожности, является для детей подросткового возраста. В силу ряда возрастных особенностей подростничество часто называют «возрастом тревог». Подростки тревожатся по поводу своей внешности, по поводу проблем в школе, взаимоотношений с родителями, учителями, сверстниками. И непонимание со стороны взрослых только усиливает неприятные ощущения [26].

Из-за нарастания тревожности и связанной с ней низкой самооценки у подростков снижаются учебные достижения, закрепляется неуспех.

ВКР УлГУ

Неуверенность в себе приводит к ряду других особенностей - желанию бездумно следовать указаниям взрослого, действовать только по образцам и шаблонам, боязни проявить инициативу, формальному усвоению знаний и способов действий.

Взрослые, недовольные падающей продуктивностью учебной работы подростка, все больше и больше сосредотачиваются на этих вопросах в общении с ним, что усиливает эмоциональный дискомфорт. Получается замкнутый круг: неблагоприятные личностные особенности подростка отражаются на его учебной деятельности, низкая результативность деятельности вызывает соответствующую реакцию окружающих, а эта отрицательная реакция в свою очередь, усиливает сложившиеся у подростка особенности. Разорвать этот круг можно, снизив уровень тревожности; повысить уровень самосознания и самооценки подростка.

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. Отрицательный фон ребенка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. Тревожность как психическое свойство имеет яркую возрастную специфику. Для каждого возраста характерны области действительности, которые вызывают тревогу у детей. Среди общих причин возникновения тревожности у детей школьного возраста это внутриличностные конфликты, связанные с оценкой собственной успешности, внутрисемейные и внутришкольные конфликты, соматические нарушения. Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности. [11, 303 с.]

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях

ВКР УлГУ

неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий. Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность, что в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе. Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой).

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание). Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и учителей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи - непременный спутник тревожности, то могут развиться невротические черты. Неуверенность в себе, как черта характера — это само уничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность как черта характера — это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей. Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер.

ВКР УлГУ

Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не успешен. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: "чтобы ничего не боятся, нужно сделать так, чтобы боялись меня". Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка.

Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избежания лиц, от которых исходит "угроза". Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен. Подросток испытывает переживания социального стресса, страха самовыражения, страха несоответствия ожиданиям окружающих и др. Подросток начинает комплексовать, испытывать чувство растерянности и тревоги.

Можно выделить специфические причины тревожности на этом возрастном этапе. Устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту. В подростковом возрасте тревожность начинает опосредоваться Я-концепцией ребенка, становясь собственно личностным свойством [27]. У подростка Я-концепция противоречива и вызывает трудности в собственной самооценке. Тревожность возникает как следствие потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе.

Существенное повышение уровня тревожности в подростковом возрасте связано с формированием акцентуации характера. У ребенка легко возникают опасения, страхи, волнения. Если присутствует недостаток волнения, то ребенок может отказаться от деятельности, которая ему трудна.

ВКР УлГУ

Тревога начинает оказывать влияние только с подросткового возраста, когда она может стать мотиватором деятельности, подменяя собой другие потребности и мотивы.

Тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, в дошкольном возрасте более тревожны мальчики, к 9-11 годам тревожность можно соотнести, а после 12 лет происходит повышение тревожности у девочек. Тревога девочек отличается от тревоги мальчиков: девочек волнует взаимоотношение с другими людьми, мальчиков насилие во всех его аспектах.

Таким образом можно отметить, что детская тревожность на каждом этапе возрастного развития специфична; тревожность как устойчивая личностная черта формируется только в подростковом возрасте.

А.М. Прихожан выделяет основные негативные стороны высокого уровня личностной тревожности:

1.Личность с высоким уровнем тревожности склонна окружающий мир как заключающие в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности

2.Высокий уровень тревожности создаёт угрозу психическому здоровью личности, способствует развитию предневротических состояний.

3.Отрицательно влияет на результаты деятельности. Отмечается корреляция тревожности со свойствами личности, от которых зависит учебная успеваемость.

4.Тревожность оказывает влияние на профессиональную направленность. [13,43с.]

Характеризуя состояния тревожности, мы можем описать его как ощущение необъективной угрозы Я в различных ситуациях. При высоком

ВКР УлГУ

уровне тревожности, ощущение тревожности неосознаваемой, и проявляется в невротических формах. У тревожного человека, тревожность носит характер иррациональных страхов и беспокойства. Это побуждает человека к повышенному контролю ситуации, и мешает его жизнедеятельности, так как влияет как на психологическое, так и на соматическое здоровье.

Виды тревожности

- Нормальная тревожность: ответ организма на реальные или предполагаемые опасности, помогает подготовиться к действиям.

- Патологическая тревожность: чрезмерная, постоянная тревога, мешающая нормальной жизни.

Симптомы тревожности

Симптомы тревожности можно разделить на психические, физиологические и поведенческие:

Психические симптомы:

- Чувство страха, беспокойства, опасений, неуверенности;
- Навязчивые мысли, сомнения;
- Ощущение внутреннего напряжения;
- Трудности с концентрацией внимания;
- Навязчивые или пугающие мысли.

Физиологические симптомы:

- Учащенное сердцебиение (тахикардия);
- Повышенное потоотделение;
- Дрожь или тремор;
- Ощущение нехватки воздуха или удушья;
- Тошнота, легкое головокружение;
- Расстройство желудка.

Поведенческие симптомы:

- Избегание ситуаций, вызывающих тревогу;
- Постоянное повторение, перепроверка;

ВКР УдГУ

- Избыток нервных движений (побледнение, кусание ногтей, тикающие движения);

- Замкнутость или избегание общения.

Чем опасна тревожность и ее последствия

Физиологические последствия:

- Повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний;

- Нарушения иммунной системы;

- Хроническое переутомление и истощение.

Психологические последствия:

- Развитие тревожных расстройств, фобий;

- Ослабление социальной адаптации;

- Постоянное эмоциональное напряжение, ухудшение качества жизни;

- Возникновение депрессии и суицидальных тенденций.

Социальные последствия:

- Ограничение профессиональной деятельности;

- Окружающие могут воспринимать человека как неспособного к выполнению задач;

- Изоляция и снижение социальной активности.

Причины развития тревожности

- Биологические факторы: нарушение работы нервной системы, дисбаланс нейромедиаторов (серотонина, норадреналина);

- Психологические причины: низкая самооценка, перфекционизм, травмы, стрессовые ситуации;

- Социальные факторы: неблагоприятная семейная обстановка, конфликты, давление окружающей среды; [8, 497 с.]

- Генетическая предрасположенность.

В психологии тревожность рассматривается как сложное психологическое явление, которое проявляется множеством симптомов и может значительно нарушать жизнедеятельность человека. Важной задачей

ВКРУДГУ

является своевременная диагностика, понимание причин и развитие методов коррекции. Если тревожность становится постоянной и интенсивной, она требует профессиональной помощи для предотвращения развития более серьезных психических расстройств.

1.2 Психологические особенности подростков, занимающихся легкой атлетикой

Общие характеристики подростков-спортсменов.

Подростковый возраст — это период интенсивных психологических, физических и социальных изменений, оказывающих существенное влияние на формирование личностных характеристик. В контексте спортивной деятельности подростки предстоят перед особыми психологическими вызовами, связанными с развитием саморегуляции, мотивации, уверенности в себе и стрессоустойчивости. Подростки, занимающиеся спортом, в частности легкой атлетикой, отличаются высокой целеустремленностью, стремлением к самоусовершенствованию и развитию личных достижений. Эти особенности требуют определённой психологической гибкости, мотивационной устойчивости и адаптивных стратегий преодоления трудностей.[29, 25-30 с.]

Специфика подростков-спортсменов: научные взгляды и исследования.

Обзор литературы по спортивной психологии показывает, что подростковая спортивная деятельность способствует развитию таких личностных качеств, как самодисциплина, целеустремленность и стрессоустойчивость.

Эти качества являются фундаментальными для достижения высоких результатов и успешной социализации спортсменов.

В работах зарубежных и отечественных спортивных психологов выделяются ключевые психологические особенности подростков-спортсменов: высокий уровень мотивации к тренировкам и соревнованиям (О'Коннор, 2006;

ВКР УлГУ

Смирнова, 2010). Развитие саморегуляции и умения управлять эмоциями в условиях соревновательного стресса (Жуков, 2012). Формирование позитивного отношения к неудачам и способность к их конструктивному восприятию (Макаров, 2014). Самооценка и уверенность в своих силах, которая связана с личностным ростом и успехами в спортивной деятельности (Давыдова, 2011).

Также отмечается, что подростковый возраст — это важный этап формирования психологической устойчивости, которая в спорте проявляется в способности преодолевать психологические барьеры и поддерживать мотивацию на высоком уровне (Спилбергер, 2008; Спорт, 2015).

Значение изучения психологических особенностей подростков-атлетов

Изучение психологических особенностей подростков, занимающихся легкой атлетикой, важно для разработки эффективных психологических подходов, способствующих их личностностному и спортивному развитию. В частности, понимание особенностей мотивации, эмоций и стрессоустойчивости позволяет создавать индивидуализированные тренировочные и коррекционные программы, повышающие результативность и психологическую устойчивость спортсменов.[19].

Психологические особенности подростков, занимающихся легкой атлетикой, являются важным аспектом их развития и успешной деятельности в этом виде спорта. Ниже представлены основные характеристики и особенности, раскрывающие психологический профиль этих подростков:

1. Стремление к достижениям и самосовершенствованию

Подростки, занимающиеся легкой атлетикой, часто проявляют высокий уровень мотивации к достижению целей. Они ценят свои успехи и стремятся улучшать результаты, что способствует развитию амбициозности и навыков целеполагания. Постоянное самосовершенствование помогает укрепить уверенность в себе.

ВКР УлГУ

2. Высокий уровень ответственности и самодисциплины [21, 12-15 с.]

Для достижения спортивных результатов необходима регулярная тренировка, соблюдение режима и самомотивация. Подростки в этом возрасте обычно развивают чувство ответственности за свою подготовку и результаты, что формирует их дисциплину и способность к самоорганизации.

3. Готовность к преодолению трудностей и стрессов

Занятия легкой атлетикой требуют выдержки и стойкости. Эмоциональная устойчивость позволяет подросткам преодолевать временные неудачи, концентрироваться на дальнейших целях и не сдаваться при возникновении трудностей.[42, 112-118 с.]

4. Формирование командного и индивидуального подхода

Хотя легкая атлетика — в основном индивидуальный вид спорта, в рамках тренерских и групповых занятий подростки могут развивать навыки взаимодействия, коммуникации и командной поддержки. Это способствует развитию социальных навыков и чувства коллективной ответственности.

5. Развитие конкурентоспособности и самостоятельности

Подростки учатся принимать вызовы, соревноваться и ставить перед собой задачи. Это стимулирует развитие уверенности в себе и самостоятельности, а также формирует понятие о собственных возможностях и границах.

6. Возможные эмоциональные колебания и чувствительность к неудачам

В подростковом возрасте характерен обостренный эмоциональный фон. Провалы и неудачи могут вызывать у них разочарование, снижение уверенности, однако при правильной психологической поддержке они учатся перерабатывать негативные эмоции и использовать их для мотивации.

7. Формирование ценностных ориентаций и мировоззрения

Занятия спортом способствуют развитию положительных ценностей, таких как трудолюбие, честность, целеустремленность. Эти установки могут

ВКР УлГУ

оказывать влияние на формирование мировоззрения и жизненных ориентиров подростка.[50, 30-37 с.]

8. Влияние сверстников и окружающей среды

Подростки чувствительны к мнениям и поддержке сверстников, что может влиять на их психологическую устойчивость и мотивацию. Положительное окружение способствует развитию уверенности и желанию добиваться новых высот.

9. Индивидуальные особенности восприятия и мотивации

Каждый подросток обладает уникальным психологическим профилем: кто-то мотивирован внутренне (личные успехи), кто-то внешне (признание, награды). Это влияет на подход к тренировкам и развитию спортивной личности.

10. Влияние тренерского руководства и семейной поддержки

Поддержка и понимание со стороны тренеров и семьи играют важную роль в формировании психологического климата, укреплении спортивной мотивации и уверенности подростка.[43]

Психологические особенности подростков, занимающихся легкой атлетикой, представляют собой сложный комплекс личностных черт, связанный с подростковым возрастом и специализированной деятельностью. Понимание этих особенностей позволяет создавать оптимальные условия для развития молодых спортсменов, способствовать их психологическому благополучию и достижениям в спорте.

ВКР УлГУ

1.3. Психолого-педагогические методы и средства снижения тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой

Психолого-педагогические методы и средства снижения тревожности у подростков, занимающихся легкой атлетикой, являются ключевыми инструментами для повышения их психологического комфорта, уверенности в

себе и спортивных достижений.[22]. Ниже представлен подробный разбор этих методов и средств, их применение и значение:

1. Психологическая подготовка и тренинг психической устойчивости

1) Техники релаксации: глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация, медитации помогают снизить физиологическую реакцию на стресс и тревогу.

2) Визуализация: вообразить успешное выполнение стартового задания или преодоление трудных моментов соревнования способствует формированию положительного настроя.

3) Ментальные тренировки: моделирование ситуаций соревнования, подготовка к возможным сложностям, что помогает снизить тревогу при их возникновении.

2. Использование когнитивно-поведенческих техник

1) Идентификация и изменение негативных мыслей: учить подростков замечать тревожные установки и заменять их более реалистичными и позитивными. [2, 342 с.]

2) Формирование адаптивных убеждений: развитие веры в собственные силы и возможности.

3) Контроль над внутренним диалогом: развитие навыков самоободрения и саморегуляции.

3. Развитие позитивного мышления и высокой самооценки

1) Похвала за старание, прогресс, а не только за результат, что помогает снизить давление и тревогу.

2) Обучение подростков воспринимать ошибки как часть процесса обучения и развития.

3) Использование дневников успехов для закрепления положительного опыта.

4. Индивидуальная и групповая психологическая работа

ВКР УлГУ

1) Индивидуальные консультации: психологическая помощь в выявлении причин тревожности, подбор методов её снижения.

2) Групповые тренинги: развитие навыков коммуникации, поддержки и командной работы, что способствует уменьшению чувства изоляции и тревожности.

3) Взаимодействие с тренерами: обучение их навыкам психологической поддержки спортсменов.

5. Навыки саморегуляции и контроль эмоций

1) Техники майндфулнес: осознанное присутствие в текущем моменте, что уменьшает тревогу и повышает концентрацию.

2) Медитационные практики: укрепление внутреннего спокойствия и эмоционального баланса.

3) Управление стрессовыми реакциями: умение распознать признаки тревоги и своевременно применять методы ее снижения.

6. Создание поддерживающей спортивной среды

1) Позитивное тренерское поведение: своевременная обратная связь, поощрения, снижающие страх неудачи.

2)Разъяснительная работа: информирование подростков о целях, правилах и возможных сложностях соревнований, что помогает уменьшить неопределенность и тревогу.

3) Обеспечение комфортных условий для тренировок и соревнований.

7. Развитие командных взаимодействий и межличностных связей

1) Организация групповых занятий и тренингов, направленных на укрепление командного духа.

2) Совместные мероприятия, игры, обсуждения, что способствует формированию доверия и поддержки.

3) Вовлечение родителей и тренеров в психологическую работу с подростками.[36]

ВКРУлГУ

8. Средства и методы педагогического воздействия

1) Использование приемов мотивации и поддержки: поощрение личных достижений, создание атмосферы успеха.

2) Постановка реалистичных целей на этапе тренировок и соревнований, снижение ожиданий, которые могут вести к усиленной тревоге.

3) Обучение навыкам планирования и подготовке к соревнованиям для повышения уверенности в собственных силах.

Тренинговые занятия как способ коррекции тревожности подростков

Тренинг — это специально организованная форма психолого-педагогической работы, которая включает ряд структурированных упражнений, игр, дискуссий, направленных на развитие необходимых навыков и коррекцию психологических проблем. В контексте снижения тревожности обучение подростков моделированию ситуаций, развитие навыков саморегуляции и повышение уверенности.[44]

Основные цели тренинговых занятий

1)Снижение уровня тревожности.

2)Формирование позитивного восприятия своих возможностей.

3) Обучение эффективным стратегиям преодоления тревог.

4)Развитие социальных и коммуникативных навыков.

5)Восстановление психологического баланса перед соревнованиями и тренировками.

Структура тренинговых занятий

1) Вводная часть (10-15 минут)

- Создание положительной атмосферы.
- Обсуждение целей тренинга.
- Разминка, снятие напряжения (физическая или психическая).

2) Основная часть (30-40 минут)

- Проведение специализированных упражнений.

ВКРУДГУ

- Тренировки навыков дыхания, концентрации.

- Ролевые игры и моделирование ситуаций.

- Использование методов визуализации и автогипноза.

- Диалоговые упражнения, направленные на развитие уверенности.

3) Заключительная часть (10-15 минут)

- Подведение итогов.

- Обсуждение ощущений участников.

- Позитивные аффирмации.

- Домашние задания для закрепления навыков.

Типовые упражнения и методики в рамках тренингов

- Техники дыхания и релаксации: обучение глубокому дыханию, дыханию по счету, дыханию через нос и рот.

- Мышечная релаксация: последовательное напряжение и расслабление мышц.

- Визуализация: представление себя на соревновании, выполнение успешных действий.

- Аффирмации: позитивные утверждения, укрепляющие веру в свои силы перед важными событиями.

- Ролевые игры: моделирование ситуации выступления, ответы на возможные стрессовые вопросы.

- Игровые упражнения: командные игры для снятия напряжения, укрепления уверенности.

- Медитативные практики: техники осознанности для уменьшения тревоги и концентрации.

Психологические основы тренинга

- Психологическая поддержка: создание доверительной обстановки.

- Обратная связь: дружелюбное и конструктивное обсуждение успехов и проблем участников.

ВКР УдГУ

- Целостный подход: комплексное развитие навыков, включающее эмоциональную саморегуляцию, концентрацию внимания и мышление.

Психолого-педагогические методы и средства снижения тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой, включают широкий спектр техник, ориентированных на развитие внутренней гармонии, уверенности и умения справляться со стрессовыми ситуациями. Тренинговые занятия — это эффективный способ реализовать эти подходы, так как они позволяют активно вовлекать подростков в работу, моделировать ситуации, закреплять навыки и формировать позитивное отношение к своим возможностям. Важным аспектом является систематическая практика и создание условий для эмоциональной и психологической поддержки спортсменов, что способствует их повышенной подготовке и успехам в спорте.

Выводы по 1 главе

В ходе изучения теоретических основ, посвященных тревожности подростков, занимающихся спортом, были определены основные понятия и подходы, связанные с этим психологическим феноменом. В разделе 1.1 рассмотрено представление о тревожности в психологии как сложного многокомпонентного состояния, оказывающего значительное влияние на поведение и функционирование подростков. Подчеркивается важность понимания тревожности как субъективного ощущения тревоги, вызванного внутренними и внешними факторами, а также необходимости её дифференциации для правильной диагностики и коррекции.

В разделе 1.2 выявлены психологические особенности подростков, занимающихся легкой атлетикой, такие как высокая мотивация к тренировкам, развитие саморегуляции и стрессоустойчивости, а также особенности эмоционального реагирования, связанные с интенсивностью спортивных нагрузок и соревнованиями. Также отмечается, что подростки в этом возрасте

ВКР УдГУ

проявляют повышенную чувствительность к оценке окружающих, что может способствовать развитию тревожных состояний.

В разделе 1.3 рассмотрены основные психолого-педагогические методы и средства снижения тревожности, такие как техники релаксации, когнитивно-поведенческая терапия, тренинги на развитие уверенности и навыков саморегуляции. Подчеркивается важность комплексного подхода, включающего работу с психологическими особенностями подростков, а также использование специальных средств для повышения уровня психологической устойчивости и успешного участия в спортивной деятельности.

Таким образом, теоретические основы, изученные в первой главе, позволяют глубже понять природу тревожности в контексте подросткового спорта, а также определить направления для дальнейших исследований и практической работы по ее снижению. [12, 384 с.]

ВКР УлГУ

Глава 2. Опытно-экспериментальное исследование тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой

2.1 Организация и методы исследования

Методика Ч.Д. Спилбергера - методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность как личностное свойство и как состояние, на мой взгляд, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л. Ханиным.[38, 13-27 с.] Данная методика представлена в виде опросника из 40 вопросов. Этот тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Непосредственно опросник и инструкция к выполнению представлены в приложении 1 настоящей работы. (приложение 1)

При анализе результатов самооценки учитывается, что общий итоговый показатель по каждой из субшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).[30, 448 с.]

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая;
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

ВКР УлГУ

Методика А.М.Прихожан - Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человека тревогогенности тех или иных ситуаций обыденной жизни.[33, 192 с.]

Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, что нас не интересует и Форма Б – для учащихся 13-16 лет, которая нам интересна. Инструкция к обеим формам одинакова. Непосредственно опросник и инструкция к выполнению представлены в приложении 2 настоящей работы. (приложение 2)

Собственная оценка уровня тревожности от 0-10. Собственная оценка уровня тревожности по шкале от 0 до 10 является одним из простых и доступных методов самооценки психологического состояния.

Оценка уровня тревожности от 0 до 10 — это быстрый способ понять своё состояние:

0–2 (спокойствие),

3–4 (легкая тревога),

ВКР УлГУ

5–6 (умеренная),

7–8 (высокая мешает жить),

9–10 (паника/критическое состояние).

Вот некоторые преимущества и полезность этого метода:

1. Быстрота и простота: позволяет быстро получить субъективную оценку своего состояния без необходимости проведения сложных тестов или исследований.

2. Саморефлексия: помогает подросткам лучше понять свои чувства, осознать уровень тревожности и развить навыки саморегуляции.

3. Мониторинг изменений: при регулярном использовании позволяет отслеживать динамику тревожности во времени, выявлять периоды повышения или снижения уровня тревожности.

4. Объективизация субъективных ощущений: дает возможность количественно выразить свои внутренние переживания, что облегчает коммуникацию с психологами или специалистами.

5. Индивидуальный подход: помогает определить, когда степень тревожности достигает уровня, требующего внимания или вмешательства.

6. Использование в исследованиях: в групповых исследованиях такие данные могут служить основой для определения распространенности тревожности и ее факторов у подростков в разных ситуациях, например, при занятиях спортом.

Таким образом, собственная оценка по шкале 0-10 является полезным инструментом для повышения самосознания, мониторинга эмоционального состояния и предварительной диагностики тревожных проявлений у подростков. Методики были проведены в группе.[37]

ВКР УлГУ

2.2 Описание и интерпретация результатов изучения тревожности подростков на констатирующем этапе эксперимента

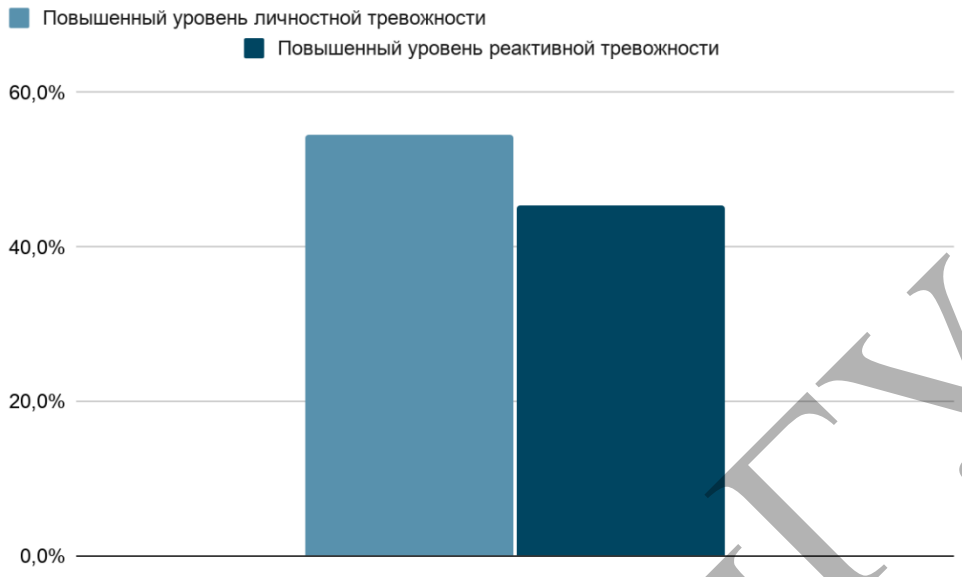


Рисунок 1. Уровни тревожности спортсменов до реализации программы на основе данных опросника Ч. Спилбергера.

Из гистограммы можно увидеть, что на констатирующем этапе исследования преобладают спортсмены с высоким уровнем личностной тревожности. Результаты участников представлены в приложении 3 данной дипломной работы. (приложение 3)

После интерпретации данных опросника «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности» Ч. Спилбергера (Ю.Л. Ханина), я получила следующие результаты:

1. 54,5 % испытуемых имеют повышенный уровень личностной тревожности, 27,3 % испытуемых имеют умеренный уровень личностной тревожности;18,2% испытуемых имеют низкий уровень личностной тревожности.

ВКР УлГУ

2. 45,5 % испытуемых имеют повышенный уровень реактивной тревожности, 36 % имеют умеренный уровень реактивной тревожности; 18,2% испытуемых имеют низкий уровень реактивной тревожности.

3. 61% из тех испытуемых, что имеют повышенный уровень личностной тревожности – девочки. [35]

Мне показалось интересным сравнить количество мальчиков и девочек, имеющих повышенный уровень личностной тревожности. Данные представлены на рисунке 2.

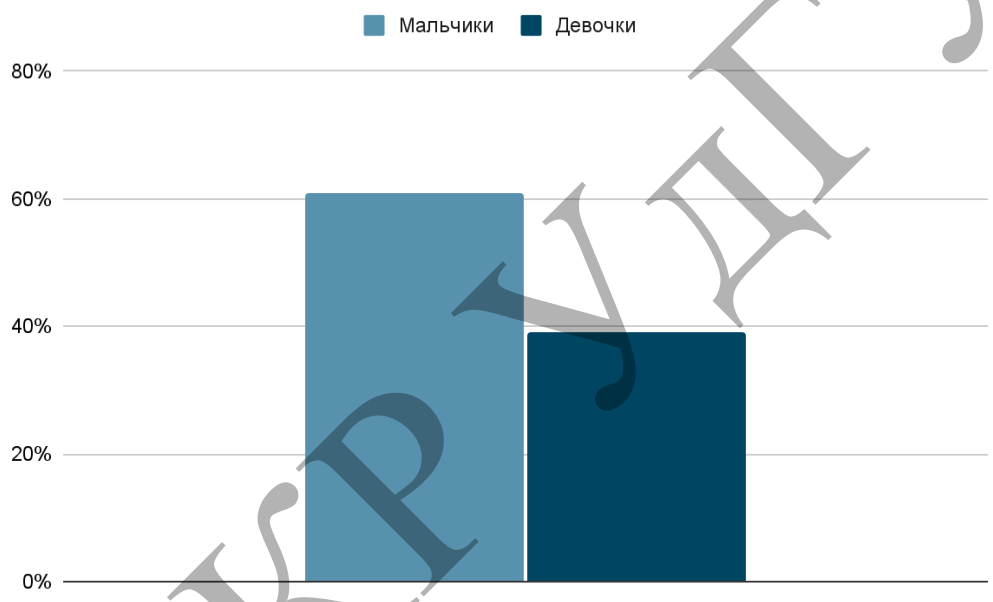


Рисунок 2. Сравнение уровней тревожности девочек и мальчиков на основании данных опросника Ч. Спилбергера.

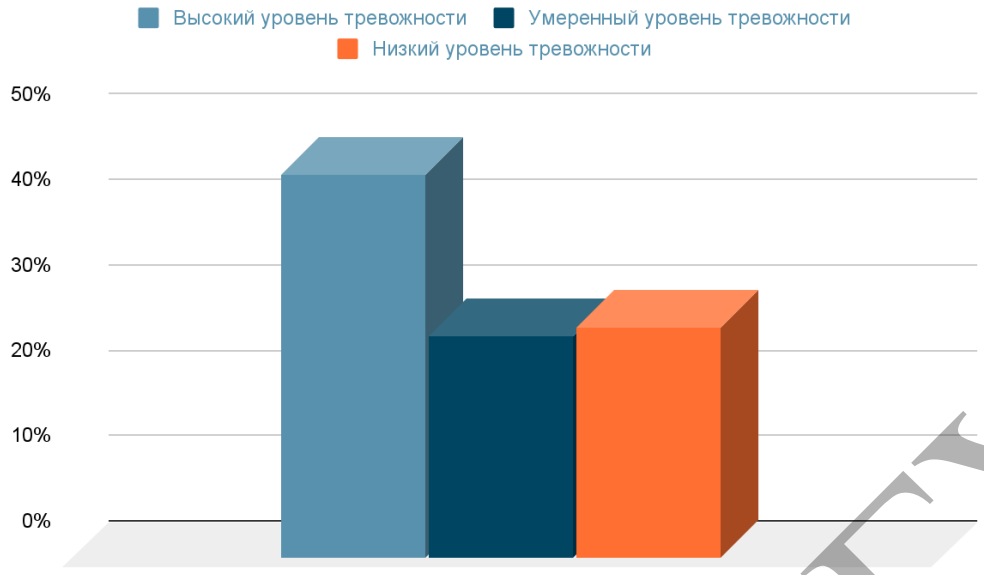
На рисунке можно увидеть, что из общего количества спортсменов, имеющих высокий уровень личностной тревожности, большая часть девочки.

61%-девочки

39%-мальчики

ВКР ЧГУ

Рисунок 3. Тестирование собственного уровня тревожности от 0 до 10



Из гистограммы можно увидеть, что на констатирующем этапе исследования преобладают спортсмены с высоким уровнем личностной тревожности, а именно:

45% - спортсменов с высоким уровнем тревожности;

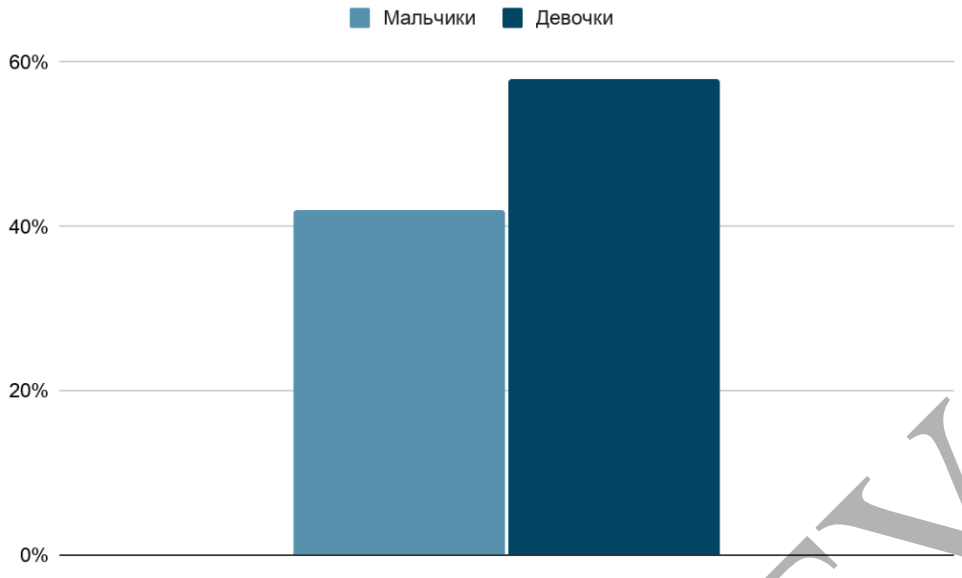
26% - спортсменов с умеренным уровнем тревожности;

27% - спортсменов с низким уровнем тревожности.[23]

Результаты участников представлены в приложении 4. (приложение 4)

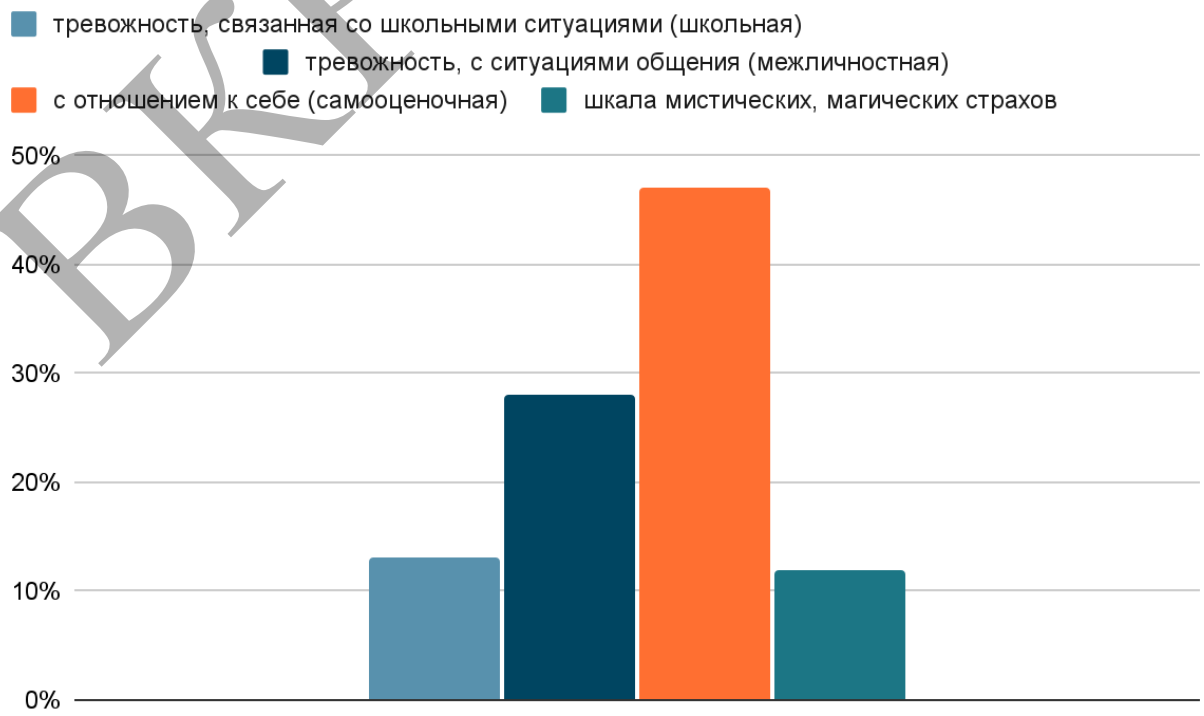
Рисунок 4. Сравнение уровней тревожности девочек и мальчиков на основании данных тестирования уровня собственной тревожности по шкале от 0 – 10

ВКР УлГУ



Высокий уровень тревожности чаще встречается у девочек (58 %) по сравнению с мальчиками (42 %), что свидетельствует о большей тревожности среди девочек.

Рисунок 5. Уровни тревожности спортсменов до реализации программы на основе данных диагностики А.М. Прихожан[41]



ВКР УдГУ

Из гистограммы можно увидеть, что на констатирующем этапе исследования преобладают спортсмены с высоким уровнем личностной тревожности, а именно:

13% - тревожность, связанная со школьными ситуациями (школьная)

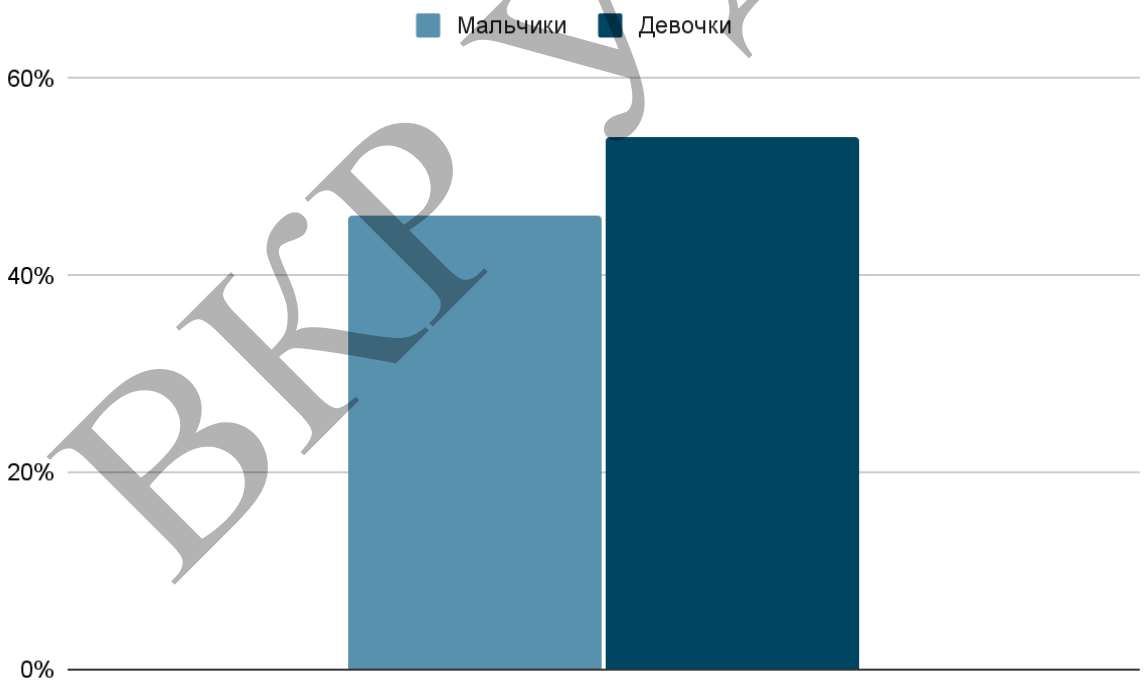
28% - тревожность, с ситуациями общения (межличностная)

12 % -шкала мистических, магических страхов (магическую);

47% - с отношением к себе (самооценочная).

Результаты представлены в приложении 5. (приложение 5)

Рисунок 6. Сравнение уровней тревожности девочек и мальчиков на основании данных опросника А. М. Прихожан



Интерпретируя данные результаты, можно говорить о том, что в среднем подростки-спортсмены имеют повышенный уровень личностной тревожности. Было вполне ожидаемо, что у девочек уровень личностной тревожности будет

ВКР УдГУ

выше, чем у мальчиков, так как даже в неискаженных условиях социальной среды им свойственна некоторая тревожность. Результаты констатирующего эксперимента выявили необходимость педагогического сопровождения подростков, занимающихся легкой атлетикой.

Для этого мной была разработана программа тренинговых занятий для снижения личностной тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой, представленная ниже.

2.3. Описание программы по снижению тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой

Программа рассчитана на детей подросткового возраста (от 14 до 17 лет) и предполагает проведение 16 занятий, два раза в неделю на протяжении двух месяцев по 60 минут.[20]

Цель программы:

Снижение уровня тревожности у подростков, занимающихся легкой атлетикой, путем развития навыков саморегуляции, повышения уверенности в себе и формирования адаптивных копинг-стратегий.[18, 78-85 с.]

Задачи:

Совершенствование способности адаптироваться к различным жизненным ситуациям.

Коррекция самооценки.

Снятие психо мышечного напряжения.

Обучение навыкам саморегуляции.

Научить подростков распознавать и управлять своим эмоциональным состоянием;

ВКР УлГУ

Развить навыки релаксации и снятия психомышечного напряжения;

Сформировать позитивное самовосприятие и повысить самооценку;

Обучить техникам эффективного преодоления стрессовых ситуаций, в частности, предстартовой тревожности;

Стимулировать развитие внутренней мотивации к занятиям спортом и повышению результативности.

Принципы:

Гуманизма - веры в возможности подростка, субъектного, позитивного;

Системности - предполагает понимание человека как целостной системы, его психологический, физиологический, личностных качеств.

Реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей подростка и ситуации;

Индивидуализации - предполагает опору коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей подростка, целей работы;

Интегративный подход: Сочетание когнитивных, поведенческих, телесно-ориентированных и психодинамических техник.

Активное вовлечение: Побуждение участников к активному участию в упражнениях, обсуждениях и рефлексии.

Создание доверительной атмосферы: Обеспечение безопасной и поддерживающей среды для открытого выражения чувств и переживаний.

Постепенное усложнение: От простых упражнений к более сложным, моделирующим реальные ситуации.

ВКР УлГУ

Индивидуализация: Гибкость в адаптации упражнений к потребностям и особенностям группы.

Предполагаемые результаты:

Повышение уровня самооценки.[45].

Овладение навыками саморегуляции и самоконтроля.

Просвещение в области тревожности.

Цели, содержание, методы, средства и формы обучения представлены в таблице 2.

Таблица 2. Программа по снижению уровня тревожности среди подростков, занимающихся легкой атлетикой

№ Занятия, цель	**Содержание**	**Методы, средства, формы**
1-ое занятие – знакомство. Цель: установление контакта с подопечными, определения себя в группе.	1. Проведение упражнений на установление благоприятных коммуникаций. (Игры: снежный ком, взаимное интервью, беседы со сменой партнера в команде)	Методы упражнения, словесные. Средства: класс, стулья, компьютерное оборудование, канц. принадлежности. Форма: Групповое занятие.
2-5-ое занятие – адаптация. Цель: создание различных ситуаций в	1. Проведение ролевых игр, обсуждение ситуаций общей	Метод упражнений. Средства: класс, стулья, компьютерное

ВКР УлГУ

ходе занятий, для знакомства и проработки с подопечными.	группой, попытка изменения своего поведения внутри ситуации, для достижения необходимого результата. 2. После днее занятие этапа – рефлексия (определение плюсов и минусов, чему научился, что понял), возможно, повторение какого-либо материала при желании участников курса.	оборудование, канц. принадлежности. Формы: Групповые занятия.
6-9-ое занятие – самооценка. Цель: определение объективного уровня самооценки, в случае необходимости его коррекция.	1. Диагн остика уровня самооценки по методике С.В.Ковалёва. 2. Прове дение тренинга на повышение	Методы убеждения, упражнения. Средства: класс, стулья, компьютерное оборудование, канц. принадлежности. Формы: Групповые занятия,

ВКР УдГУ

	уровня самооценки (Игры: кто Я, настроение; упражнения: поставь себя на место другого, слепой и поводырь). 3. Проведение занятия с основами сценической речи. 4. Последнее занятие этапа – рефлексия (определение плюсов и минусов, чему научился, что понял), возможно, повторение какого-либо материала при желании участников курса.	индивидуальные беседы.
10-13-ое занятие – психо-мыш.	1. Проведение занятий на	Метод упражнений.

ВКРУДГУ

напряжение. Цель: обучение навыкам, способствующим снятию психо-мышечного напряжения.	дыхание, растяжку. 2. Знако мство и проработка комплекса упражнений для снятия напряжения перед соревнованиями. 3. После днее занятие этапа – рефлексия (определение плюсов и минусов, чему научился, что понял), возможно, повторение какой-либо работы при желании участников курса.	Средства: класс, стулья, компьютерное оборудование, канц. принадлежности. Формы: Групповые занятия.
14ое занятие – саморегуляция. [1] Цель: обучение навыкам саморегуляции, в частности, перед	1. Прове дение лекции на тему: Основы саморегуляции – дыхание. 2. Прове	Методы упражнений, словесные. Средства: класс, стулья, компьютерное оборудование, канц. принадлежности.

ВКР УлГУ

соревнованиями.	дение тренинга с использование упражнений, которые ребята смогут использовать самостоятельно. 3. Прове дение занятия участниками (самостоятельный поиск и подготовка каких-либо упражнений или методик). 4. После днее занятие этапа – рефлексия (определение плюсов и минусов, чему научился, что понял), возможно, повторение какого-либо материала при желании участников курса.	Формы: Групповые занятия.

ВКР УлГУ

15-16-ое занятие – рефлексия. Цель: узнать мнение подопечных по поводу курса, определить сильные и слабые стороны.	1. Диагностика уровня просвещенности, по мнению каждого подопечного, сравнение «До» и «После». 2. Совместное обсуждение плюсов и минусов курса, составление общей таблицы. 3. Пожелания друг другу, определение позитивных изменений участников курса.	Метод убеждений. Средства: класс, стулья, компьютерное оборудование, канц. принадлежности. Форма: Групповое занятие.

Более подробная программа тренинговых занятий в приложении 9 данной работы.

Подросток должен осознать, что техники, которые помогают ему справиться с предстартовым волнением, также эффективны, когда ему нужно выступить перед классом, рассказать о своем проекте или просто успокоиться после неприятного разговора. Тренинг дает ему не просто набор правил, а гибкий инструментарий для управления своим внутренним миром в любой ситуации.

ВКР УлГУ

Таким образом, программа направлена на снижение психомышечного напряжения, обучение навыкам саморегуляции, коррекцию самооценки и снятию тревожности. [49]

Снижению психомышечного состояния способствуют регулярно выполняемые упражнения по растяжке и дыхательной гимнастике, упражнения на визуализацию и релаксации.

Обучение навыкам саморегуляции начинается со знакомство с дыхательной гимнастикой. В ходе работы испытуемые пробуют использовать упражнения по концентрации дыхания, также используют упражнения на визуализацию.

Коррекции самооценки будут способствовать упражнения, позволяющие испытуемому взглянуть на себя со стороны, объективно оценивая свои способности, а также позволяющие более глубоко заглянуть в себя.[25, 45-52 с.]

Результаты реализации программы представлены в следующем параграфе.

2.4. Описание и интерпретация результатов изучения тревожности подростков на контрольном этапе эксперимента

После реализации разработанной программы, я провела контролирующий этап исследования. Методика для проверки эффективности моей работы: «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности» Ч. Спилбергера (Ю.Л. Ханина) показала следующие результаты, представленные на рисунке 7. [24].

ВКР УлГУ

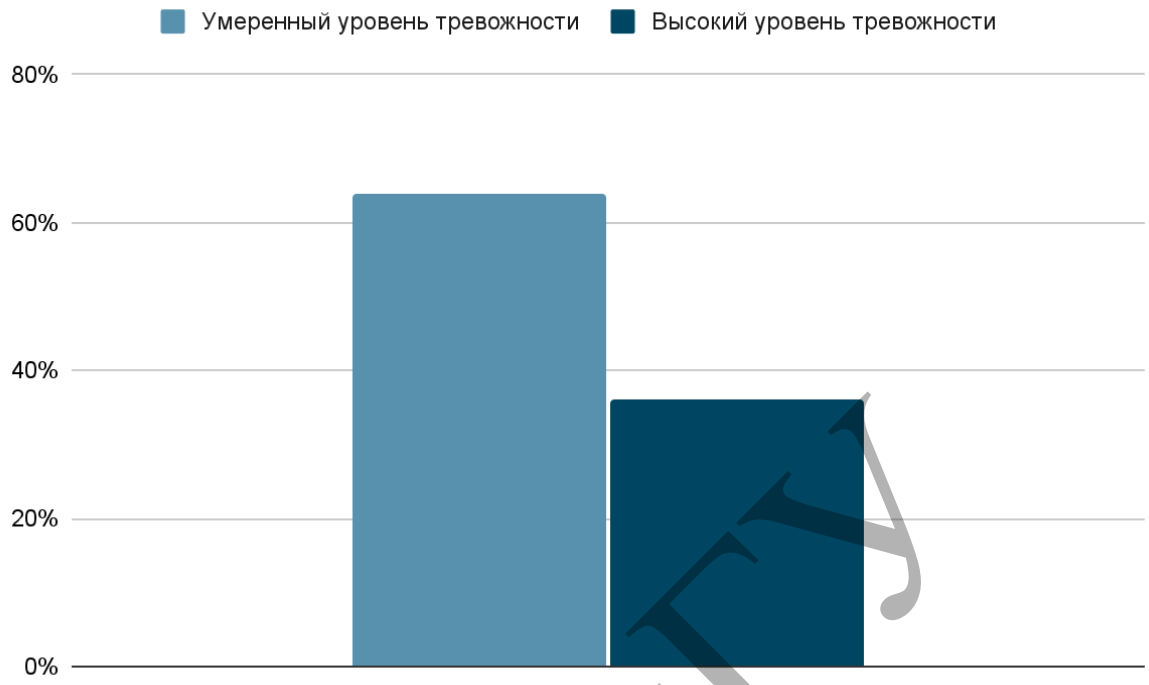


Рисунок 7. Уровни тревожности спортсменов после реализации программы по Спилбергеру.

Как видно из гистограммы, количество спортсменов с повышенным уровнем личностной тревожности меньше, чем спортсменов с умеренным уровнем личностной тревожности.[28]

После проведения программы тренинговых занятий, направленной на снижение уровня личностной тревожности и повторного тестирования, я получила следующие результаты:

1. 36% испытуемых имеют повышенный уровень личностной тревожности, 64% испытуемых имеют умеренный уровень личностной тревожности;
2. 23% испытуемых имеют повышенный уровень реактивной тревожности, 77% имеют умеренный уровень реактивной тревожности.

ВКР УдГУ

3. 63% из тех испытуемых, что имеют повышенный уровень личностной тревожности – девочки. (Приложение 6).

Также я повторно сравнила общее количество мальчиков и девочек с повышенным уровнем личностной тревожности, результаты представлены на рисунке 8.

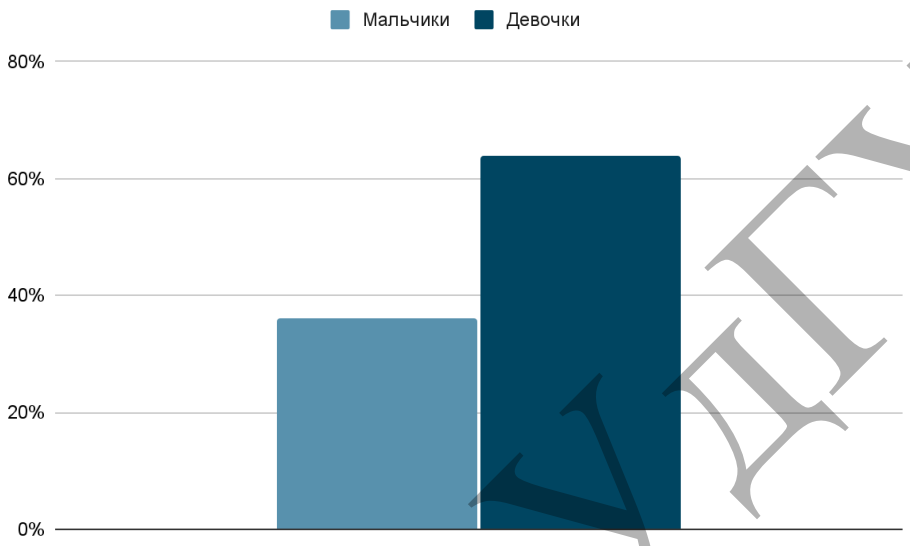


Рисунок 8. Сравнение уровней тревожности мальчиков и девочек после проведения программы.[40]

На рисунке можно увидеть, что из общего количества спортсменов, имеющих высокий уровень личностной тревожности, большая часть – девочки.[34]

ВКР УдГУ

Математические расчеты по фи - Фишеру по методике Спилбергера (личностная)

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы

	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	12 (54.5%)	10 (45.5%)	22 (100%)
2 группа	8 (36.4%)	14 (63.6%)	22 (100%)

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.214$

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается

Математические расчеты по фи - Фишеру по методике Спилбергера (ситуативная)

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	10 (45.5%)	12 (54.5%)	22 (100%)
2 группа	5 (22.7%)	17 (77.3%)	22 (100%)

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.619$

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости. H_1 отвергает

ВКР УлГУ

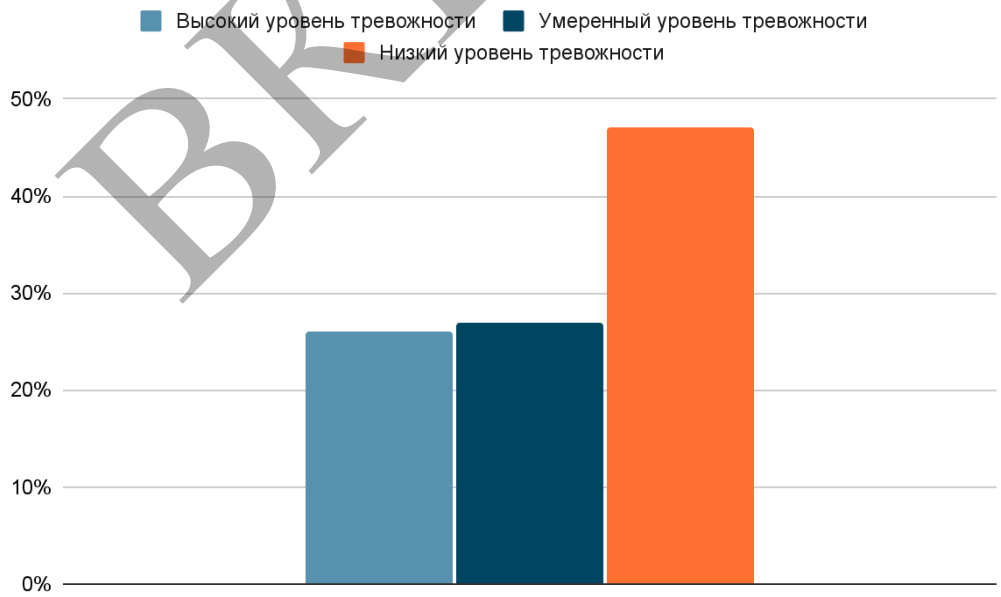
Математические расчеты по фи - Фишеру по методике Спилбергера мальчики и девочки

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	7 (31.8%)	15 (68.2%)	22 (100%)
2 группа	6 (27.3%)	16 (72.7%)	22 (100%)

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 0.325$

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается



ВКР ЮГУ

Рисунок 9. Собственная оценка уровня тревожности от 0-10 после проведения программы.(приложение 8)

Также я повторно сравнила общее количество мальчиков и девочек с повышенным уровнем личностной тревожности, результаты представлены на рисунке 10.[31]

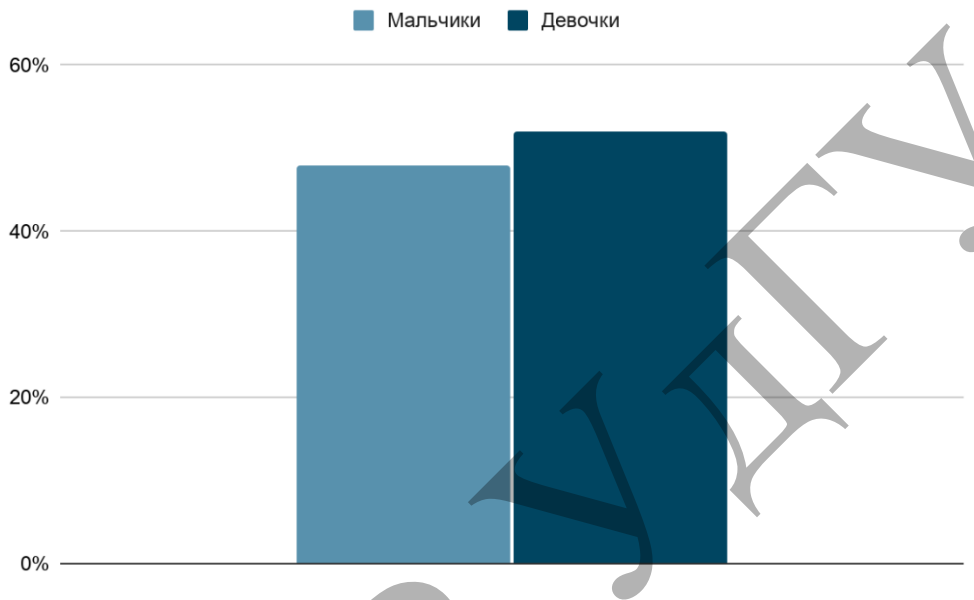


Рисунок 10. Сравнение уровней тревожности мальчиков и девочек после проведения программы (оценка собственного уровня тревожности)

Из графика видно, что тревожность девочек снизилась с 58% до 52%

Математические расчеты по фи - Фишеру по методике собственной оценки уровня тревожности (высокий)

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	

ВКР УлГУ

1 группа	10 (45.5%)	12 (54.5%)	22 (100%)
2 группа	6 (27.3%)	16 (72.7%)	22 (100%)

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.264$

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается

Математические расчеты по фи - Фишеру по методике собственной оценки уровня тревожности мальчики и девочки

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	13 (59.1%)	9 (40.9%)	22 (100%)
2 группа	11 (50%)	11 (50%)	22 (100%)

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 0.607$

ВКРУлГУ

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается

Мной был проведен контролирующий этап исследования по методике А. М. Прихожан. Методика показала следующие результаты, представленные на рисунке 11.

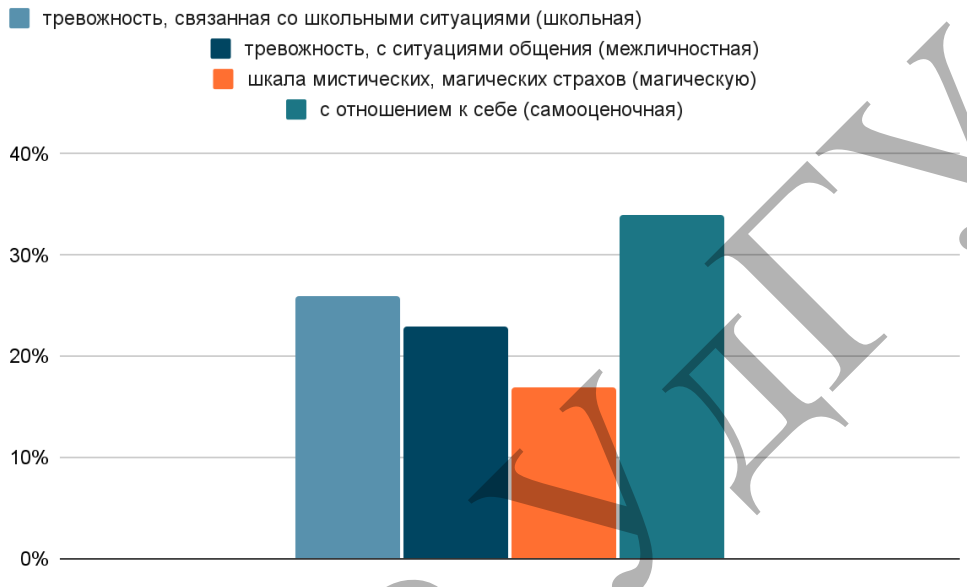


Рисунок 11. Уровни тревожности спортсменов после реализации программы по А.М. Прихожан.[39]

Результаты:

26% - тревожность, связанная со школьными ситуациями (школьная)

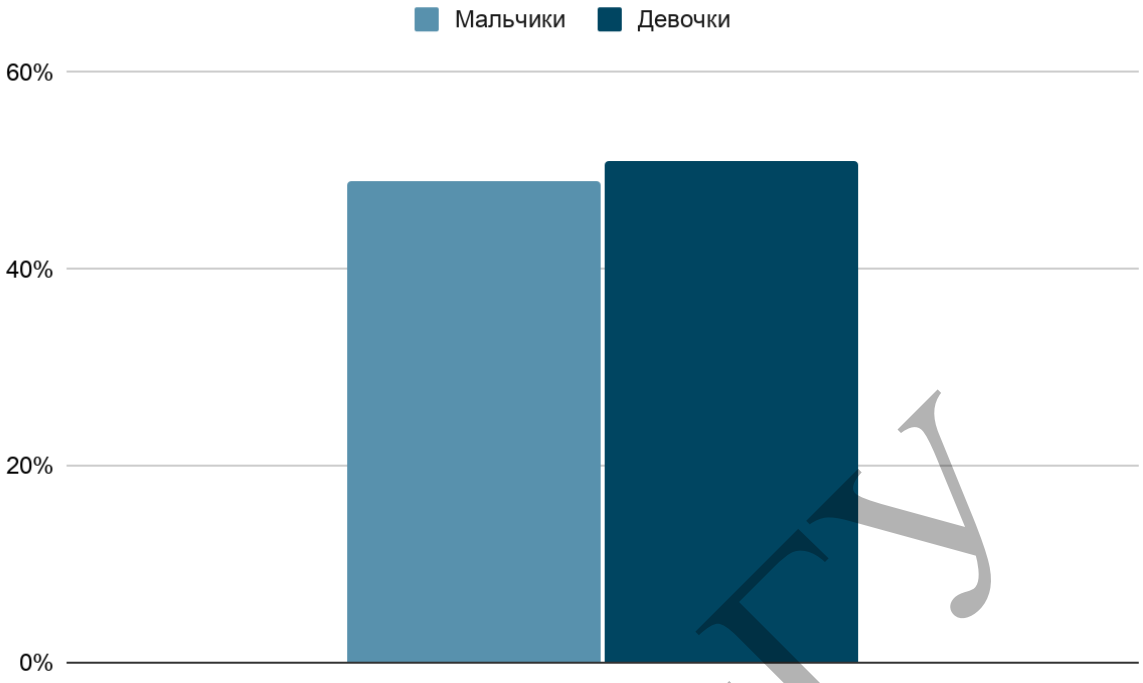
23% - тревожность, с ситуациями общения (межличностная)

17% -шкала мистических, магических страхов (магическую);

34% - с отношением к себе (самооценочная). (Приложение 7)

Сравним результаты оценки уровня тревожности по методике А.М.Прихожан между мальчиками и девочками. Результаты представлены в таблице 12.[32]

ВКР УлГУ



На рисунке видно, что уровень тревожности девочек снизился с 58% до 51%, но также остается высоким относительно мальчиков.

Математические расчеты по Фишеру по методике А. М. Прихожан (самооценочная шкала)

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	10 (45.5%)	12 (54.5%)	22 (100%)
2 группа	7 (31.8%)	15 (68.2%)	22 (100%)

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 0.939$

ВКР УдГУ

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается

Математические расчеты по Фишеру по методике А. М. Прихожан (магическая шкала)

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	3 (13.6%)	19 (86.4%)	22 (100%)
2 группа	5 (22.7%)	17 (77.3%)	22 (100%)

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 0.789$

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается.

Математические расчеты по Фишеру по методике А. М. Прихожан (межличностная шкала)

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1	3 (13.6%)	19 (86.4%)	22

ВКРУлГУ

группа			**(100%)**
2 группа	**4 (18.2%)**	**18 (81.8%)**	**22 (100%)**

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 0.418$

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается

Математические расчеты по Фишеру по методике А. М. Прихожан (школьная шкала)

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	3 (13.6%)	19 (86.4%)	22 (100%)
2 группа	6 (27.3%)	16 (72.7%)	22 (100%)

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.144$

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается

Математические расчеты по фи - Фишеру по методике А.М. Прихожан мальчики и девочки

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача	"Нет эффекта": задача	Суммы

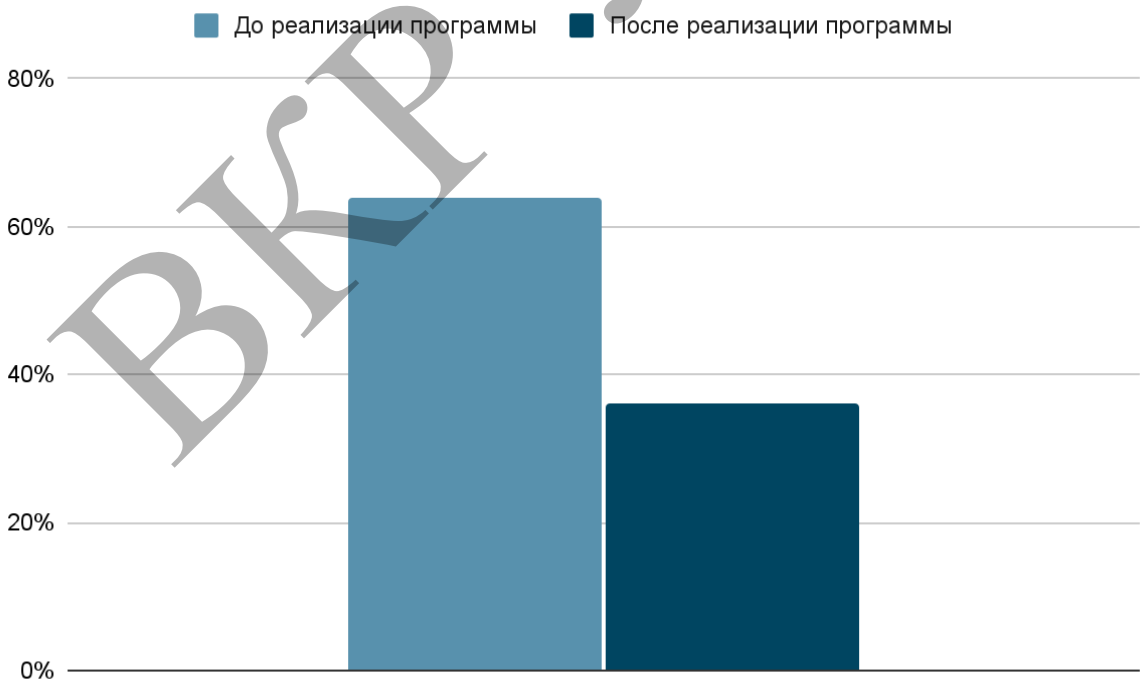
ВКР УлГУ

	решена	не решена	
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	12 (54.5%)	10 (45.5%)	22 (100%)
2 группа	11 (50%)	11 (50%)	22 (100%)

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 0.298$

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается

Сравним результаты исследования до и после реализации программы тренинговых занятий по снижению уровня личностной тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой, представленные на рисунке 13.



ВКР УдГУ

Рисунок 13. Сравнение количества подростков с повышенным уровнем личностной тревожности до и после реализации программы по методике Спилбергера.

Из гистограммы видно, что количество испытуемых с повышенным уровнем личностной тревожности снизилось с 64% до 36%.

Математические расчеты по фи - Фишеру по методике Спилбергера после проведения программы

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 руппа	14 (63.6%)	8 (36.4%)	22 100%)
2 руппа	8 (36.4%)	14 (63.6%)	22 100%)

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 1.827$

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается

Также сравним результаты исследования до и после реализации программы по снижению уровня личностной тревожности подростков, по собственной оценке, уровня тревожности, представленные на рисунке 14.

ВКР УлГУ

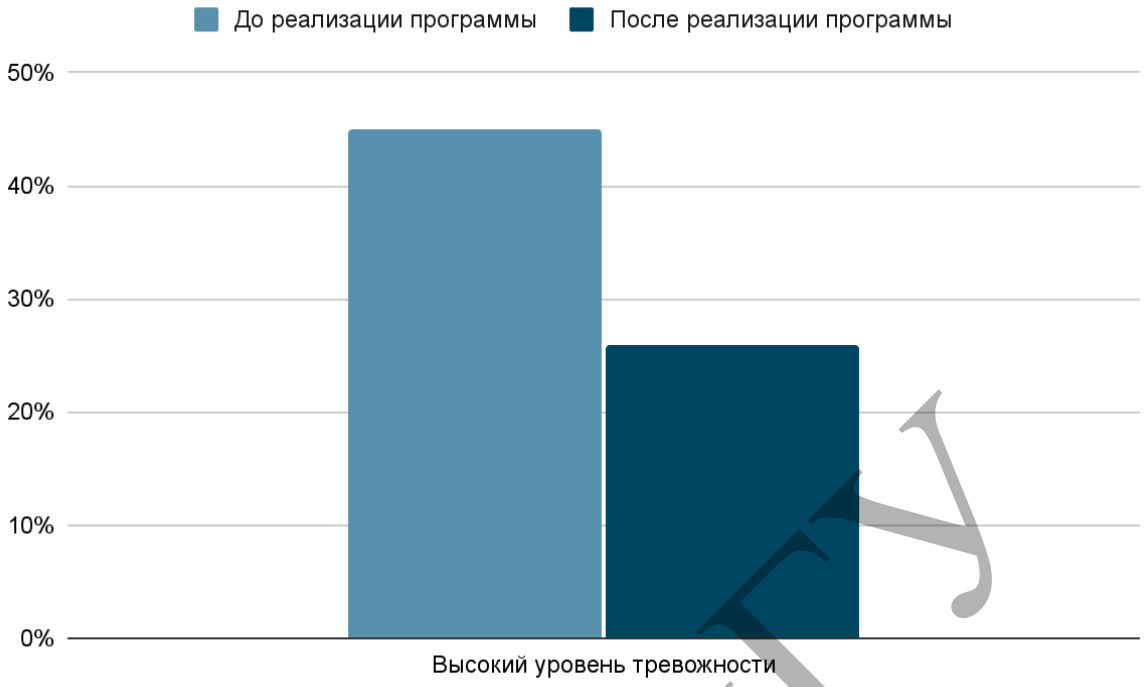


Рисунок 14. Сравнение количества подростков с повышенным уровнем личностной тревожности до и после реализации программы, по собственной оценке, уровня тревожности от 0 - 10.

Из гистограммы видно, что количество подростков с высоким уровнем тревожности до программы снизилось с 45% до 26%.

Математические расчеты по фи - Фишеру по методике собственной оценки уровня тревожности (высокий)

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1группа	10 (45.5%)	12 (54.5%)	22

ВКР УлГУ

			100%)
2 группа	8 (36.4%)	14 (63.6%)	22 100%)

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 0.617$

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается

Математические расчеты по фи - Фишеру по методике собственной оценки уровня тревожности (умеренный)

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	6 (27.3%)	16 (72.7%)	22 (100%)
2 группа	6 (27.3%)	16 (72.7%)	22 (100%)

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 0$

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости. H_1 отвергается

Математические расчеты по фи - Фишеру по методике собственной оценки уровня тревожности (низкий)

ВКР УлГУ

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	8 (36.4%)	14 (63.6%)	22 (100%)
2 группа	6 (27.3%)	16 (72.7%)	22 (100%)

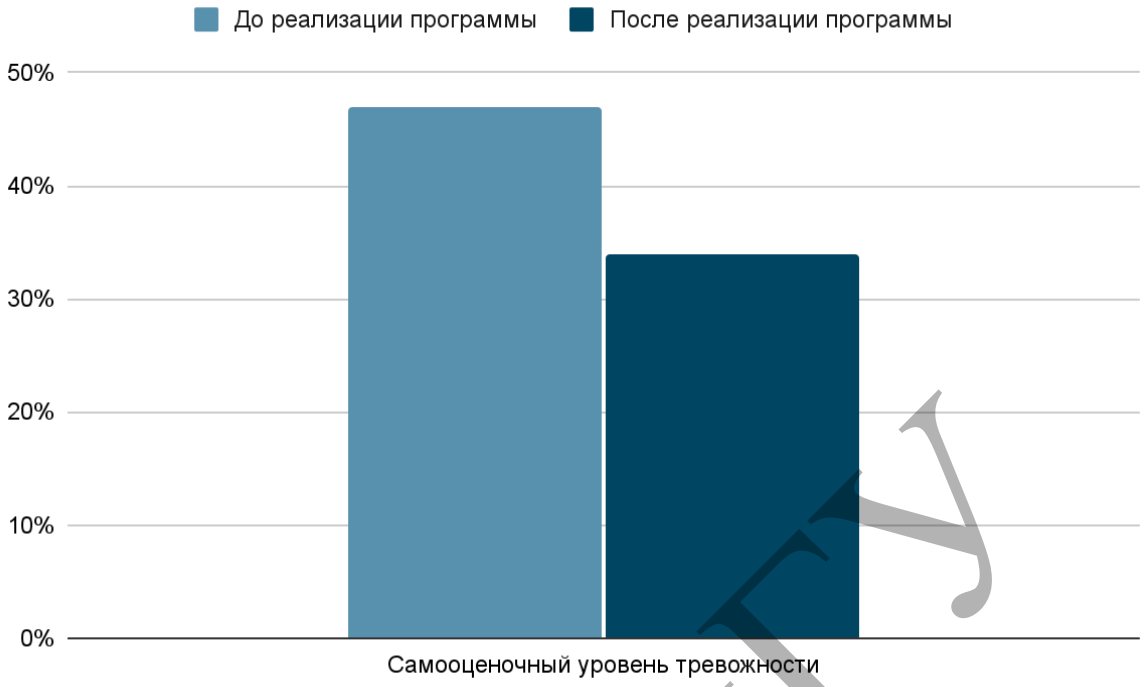
Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 0.647$

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости.

H_1 отвергается

Сравним результаты исследования до и после реализации программы по снижению уровня личностной тревожности подростков, по методике А.М. Прихожан, представленные на рисунке 15.

ВКР УлГУ



Из гистограммы видно, что процент подростков с высоким уровнем самооценочной тревожности снизился с 47% до 36%.

Математические расчеты по фи - Фишеру по методике А.М.Прихожан (самооценочная)

Результаты автоматического расчета

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	10 (45.5%)	12 (54.5%)	22 (100%)

ВКР УлГУ

2 группа	8 (36.4%)	14 (63.6%)	22 (100%)

Ответ: $\varphi^*_{эмп} = 0.617$

Полученное эмпирическое значение φ* находится в зоне незначимости.

H_1 отвергается

Общая сводная таблица по всем показателям

Показатели	**По общей выборке (n=22)**	**По выборке мальчиков (n=11)**	**По выборке девочек (n=11)**	**Уровень значимости**	**F-критерий (для сравнения групп)**
По опроснику Ч. Спилбергера-Ю.Л. Ханина					
Личностная тревожность	54,5% (n=12)	19% (от общего числа испытуемых с высоким уровнем личностной тревожност	35.5% (от общего числа испытуемых с высоким уровнем	Статистически незначимо	$\varphi^*_{эмп} = 1.214$

ВКР УдГУ

		и)			
Ситуативная тревожность	45,5% (n=10)	20%(от общего числа испытуемых с высоким уровнем ситуативной тревожности)	25,5%(от общего числа испытуемых с высоким уровнем ситуативной тревожности)	Статистически незначимо	$\varphi^*_{эмп}$ = 1.619
По шкале собственной оценки (0-10)					
Высокий уровень (7-10 баллов)	45% (n=10)	21%	24%	Статистически незначимо	$\varphi^*_{эмп}$ = 0.607
Умеренный уровень (3-6 баллов)	25,5% (n=6)	10,5%	15%	Статистически незначимо	: $\varphi^*_{эмп}$ = 0

ВКР УлГУ

Низкий уровень (0-2 балла)	25,5% (n=6)	10,5%	15%	Статистически незначимо	$\varphi^*_{эмп}$ = 0.647
По методике А.М. Прихожан					
Самооценочная тревожность (47%)	(47%)	16%	21%	Статистически значимо	$\varphi^*_{эмп}$ = 0.939
Межличностная тревожность (28%)	(28%)	15%	14%	Статистически незначимо	$\varphi^*_{эмп}$ = 0.418
Школьная тревожность (13%)	(13%)	5%	6%	Статистически незначимо	$\varphi^*_{эмп}$ = 1.144
Мистическая тревожность (12%)	(12%)	13%	10%	Статистически незначимо	$\varphi^*_{эмп}$ = 0.789

Судя по результатам исследования, по большинству показателей значимых положительных изменений у подростков не наблюдается. Гипотеза (Н1) о снижении тревожности подтвердилась лишь частично. Единственный

ВКР УлГУ

показатель, по которому было зафиксировано статистически значимое снижение, — это самооценочная тревожность (47% испытуемых показали этот показатель на констатирующем этапе). Это означает, что подростки стали меньше беспокоиться о своей самооценке, стали увереннее в себе.

Причины недостаточной значимости изменений:

1. **Специфика легкой атлетики:** В легкой атлетике присутствует высокий уровень индивидуальной ответственности, соревновательный стресс, физические перегрузки, что само по себе является источником тревожности.

2. **Сила исходной тревожности:**У большинства испытуемых изначально был очень высокий уровень тревожности, для его значительного снижения требуется более длительная и интенсивная коррекционная работа.

3. **Разнородность выборки:** Хотя в исследовании участвовали спортсмены старшего подросткового возраста, индивидуальные особенности (темперамент, мотивация, семейные факторы) могли повлиять на эффективность программы.

4. **Недостаточное закрепление навыков**: Важно не только обучить техникам, но и обеспечить их регулярное применение и закрепление в реальных условиях, как во время тренировок, так и вне их. Хотя регулярное применение техник вне программы тренинга было предусмотрено, его эффективность оказалась затруднительной для отслеживания, поскольку это напрямую зависело от самостоятельности и внутренней мотивации каждого подростка. Те подростки, которые активно применяли полученные навыки в повседневной жизни и во время тренировок (самостоятельно или с подсказки тренера), демонстрировали более стойкие и выраженные положительные

ВКР УлГУ

изменения, тогда как у тех, кто ограничивался только участием в занятиях, эффект оказался менее устойчивым.

Пути усиления программы:

Для повышения эффективности программы и достижения более значимых позитивных изменений у подростков, занимающихся легкой атлетикой, можно предпринять следующие шаги:

Увеличение продолжительности и частоты занятий:

Больше сессий: Провести больше тренинговых сессий, распределенных на более длительный период (например, 2-3 месяца).

Регулярность: Увеличить частоту занятий в неделю, чтобы эффекты закреплялись.

Адаптация содержания программы:

Больше индивидуализации: Включить больше элементов, направленных на индивидуальную работу с подростками, учитывая их уникальные причины тревожности.

Углубление техник: Вместо поверхностного знакомства с техниками релаксации и визуализации, уделить больше времени их отработке до уровня автоматизма.

Более активное использование КПТ: Усилить работу по выявлению и реструктуризации негативных мыслей, связанных со спортом и самооценкой.

Фокус на самооценке: Так как самооценочная тревожность оказалась наиболее выраженной, усилить блоки программы, направленные на повышение самооценки, развитие самопринятия и формирование более объективного взгляда на свои достижения и неудачи.

Усиление мотивации и вовлеченности:

ВКР УдГУ

Обратная связь: Регулярно предоставлять подросткам позитивную и конструктивную обратную связь, отмечая их прогресс, даже если он незначителен.

Вовлечение тренеров: Обучить тренеров основам психологической поддержки, чтобы они могли закреплять навыки, полученные на тренингах, в повседневной работе.

Незначительное снижение уровня личностной тревожности, наблюдаемое мной, произошло в результате реализации программы тренинговых занятий, благодаря сопровождению спортсменов, направленному на:

1. **Снятие психомышечного напряжения.** Работа по снятию психо мышечного напряжения, реализованная на занятиях по программе, позволила испытуемым расслабиться, переключить свое внимание и мысли на приятные и положительные моменты, это повлияло на их положительное эмоциональное состояние в целом.

2. **Обучение навыкам саморегуляции.** Обучение навыкам саморегуляции помогло испытуемым частично справиться с эмоциональными переживаниями перед соревнованиями. Переключаясь с мыслей о выступлении на выполнение упражнений, спортсмены в меньшей степени были подвержены отрицательным переживаниям.

3. **Коррекцию самооценки.** Коррекция позволила сделать объективным отношение испытуемых самим к себе, что повлияло на качество процесса подготовки у тех, чей уровень самооценки был занижен, а также дало возможность помочь тем, чей уровень самооценки был завышен.

Практические и методические рекомендации для работы тренера:

Обращать внимание на уровень самооценки подростков. Так как его объективный уровень способствует лучшему преодолению стрессовых для человека ситуаций.[46]

ВКР УлГУ

Добавлять в тренировочный график дополнительные занятие направленные на снятие психо мышечного напряжения. Это способствует стабилизации эмоционального состояния спортсменов.

Использовать во время тренировочного процесса упражнения, направленные на борьбу с эмоциональными переживаниями, чтобы спортсмен владел ими и мог применить в необходимый ему момент.

Тщательно подходить к разработке тренировочного процесса, с учетом всех психологический особенностей спортсменов.

После реализации программы, направленной на снижение уровня личностной тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой, я получила заметное снижение количества спортсменов с высоким уровнем личностной тревожности. До реализации программы, повышенным уровнем обладали 64% испытуемых, а после реализации 36%.[47]

Таким образом, гипотеза, предложенная в ходе исследования, нашла свое подтверждение. Что позволило мне констатировать, что успех на соревнованиях зависит не только от учета личных особенностей спортсмена, но и от его временных психических состояний, которые в спорте рассматриваются как функция, играющая значительную роль в соревновательной деятельности спортсмена, и как психологический механизм, поддающийся внешнему воздействию.

ВКР УдГУ

Выводы по 2 главе

Проведенное опытно-экспериментальное исследование позволило эмпирически обосновать эффективность комплексного сопровождения в снижении тревожности у подростков, занимающихся легкой атлетикой. Хотя общие показатели тревожности снизились не столь кардинально, как ожидалось, доказано, что целенаправленная работа по снятию

психомышечного напряжения, развитию навыков саморегуляции и коррекции самооценки приводит к статистически значимому улучшению по ключевым показателям, в первую очередь – по самооценочной тревожности, а также к заметному снижению доли спортсменов с высоким уровнем личностной тревожности (с 64% до 36%). Это подтверждает, что состояние спортсмена, включая его временные психические состояния, является важной функцией, влияющей на соревновательную деятельность и поддающейся внешнему психолого-педагогическому воздействию. Дальнейшее совершенствование программы с учетом предложенных рекомендаций может способствовать достижению более устойчивых и выраженных позитивных изменений.

С помощью методики «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности» Ч. Спилбергера (Ю.Л. Ханина) я определила уровень личностной тревожности своей экспериментальной группы: 64% испытуемых имели высокий уровень личностной тревожности.

Далее я разработала и составила программу тренинговых занятий по снижению уровня личностной тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой, состоящую из 16 занятий, направленную на снятие психомышечного напряжения, обучение навыками саморегуляции и коррекцию самооценки. [48]

Снижению психо мышечного состояния способствовали регулярно выполняемые упражнения по растяжке и дыхательной гимнастике, упражнения на визуализацию и релаксации. Обучение навыкам саморегуляции началось со знакомство с дыхательной гимнастикой. В ходе работы испытуемые опробовали упражнения по концентрации дыхания, а также использовали упражнения на визуализацию. Коррекции самооценки способствовали упражнения, позволяющие испытуемому взглянуть на себя со стороны,

ВКР УлГУ

объективно оценивая свои способности, а также позволяющие более глубоко заглянуть в себя.

После реализации программы тренинговых занятий были проведены контрольные замеры. Количество испытуемых с высоким уровнем личностной тревожности снизилось с 59% до 36%. Качественное сопровождение способствовало значительному снижению уровня личностной тревожности у 23% испытуемых.

Таким образом, выдвинутая мной гипотеза по снижению тревожности через реализацию программы тренинговых занятий, направленной на снятие психо-мышечного напряжения, коррекцию самооценки, обучению навыкам саморегуляции, была доказана.

Заключение

Исследование отражает актуальную проблему личностной тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой. В выпускной квалификационной работе был приведен теоретический анализ психологической и психолого-педагогической литературы с целью определения существенных характеристик понятия личностной тревожности.

Личностная тревожность - устойчивая индивидуальная характеристика, проявляющаяся в склонности человека к переживаниям тревоги и стресса часто без видимых на то оснований. Личностная тревожность проявляется практически во всех сферах жизнедеятельности индивида – социальной, психологической, психофизиологической – и оказывает негативное влияние не только на состояние здоровья, но и на качество социального функционирования личности.

Было выявлено, что в работе с подростками, занимающимися легкой атлетикой, тренерам необходимо учитывать психологические особенности. Спортсмены этого возраста подвержены различным изменениям, связанные как

ВКР УдГУ

с физиологией, так и с психикой. И для того, чтобы тренировочный процесс был эффективным, тренеру необходимо строить план тренировок с учетом возрастных изменений подростков.

Практическое исследование моей выпускной квалификационной работы заключалось в определении уровня личностной тревожности у подростков, занимающихся спортивными танцами по методикам: Ч. Д. Спилбергера (Ю. Л. Ханина) «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности», методике А. М. Прихожан и оценке собственного уровня тревожности от 0 - 10. В ходе проведения методик мной было выявлено, что 64% подростков-спортсменов имеют повышенный уровень личностной тревожности, что, безусловно, сказывается на их поведении: они замкнуты, скованы в движениях, не уверены в себе и своих способностях.

Также мной была разработана и составлена программа тренинговых занятий по снижению уровня личностной тревожности подростков, занимающихся легкой атлетикой, направленная на снятие психо мышечного напряжения, обучение навыкам саморегуляции, коррекцию самооценки.

В ходе моего сопровождения спортсменов – подростков и реализации программы тренинговых занятий, я получила значительное улучшение показателей. После повторного проведения методик: Ч. Д. Спилбергера (Ю. Л. Ханина) «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности», процент спортсменов с высоким уровнем тревожности снизился с 64% до 36%.

ВКР УлГУ

Список литературы

1. Абрамова В.Е. Психическая регуляция нравственно-делового общения подростков: Автореф. дис. … канд. психол. наук. - М., 2001. - 29 с.

2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Пер. с англ. – М.: Флинта, 2006. (Серия: Библиотека зарубежной психологии). – 342 с.

3. Энциклопедия психодиагностики// Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psylab.info.

4. Астапов, В.Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / Психологический журнал, 2014. – №5. – 17 с.4

5.Белорусова, В.В. Воспитание в спорте / В.В. Белорусова. - М.: ФИС, 2006.- С.50-73.

6.Эльконин, Д. Б. \ред.\; Драгунова, Т. В. \ред.\; Академия педагогических наук РСФСР - Москва: Просвещение, 1967. - 360 с.

7.Фридман, Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. – М.: Просвещение, 2013. – 228 с.

8.Славина А.С. Семейная психология. – СПб: Изд-во «Питер», 2003. – 497с.

9. Головин С.Е. Словарь практического психолога. – СПб., 2006. – 653с.

10.Российская психологическая энциклопедия/ под ред. Панова В.Г. – М., 1993. – 723с.

11.Рогов, Е.И. Рабочая книга школьного психолога. /Под ред. Е.И. Рогова, И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 2013. – 303 с.

12.Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2 – е изд., перераб, и доп. – М.: Гуманист изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 384 с.

ВКР УлГУ

13. Дуйнова Т. О. Особенности стрессоустойчивости спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Материалы международного научного форума «Ломоносов-2012»/ отв. ред. А.И. Андреев, А.В. Андриянов и др. [Электронный ресурс].Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-effektivnosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-voleybolistov-kak-sredstvo-pedagogicheskogo-upravleniya-ih-uchebno-trenirovochnoy/viewer

14. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности. – СПб.: Питер, 2010. – 512 с.

15. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности. / О.П. Елисеев. 2-е изд., исп. и перераб. – СПб.: Питер, 2012. – 49 с.

16.Регуш, Л.А. Психология современного подростка / Регуш Л.А. – СПб.: Речь, 2012. – 400 с.

17.Зотова, Л.Э. Психологические факторы поведения подростков: [Электронный ресурс] / Зотова, Л.Э. – М.: Просвещение, 2011. – 188 с.

18.Петров И. С. Современные методы диагностики тревожности в спорте // Психология спорта: вызовы и решения. — 2021. — Т. 3, № 2. — С. 78-85.

19.Подростковая тревожность с свете глобальных событий: обзор исследований за период с 1990 по 2025 года.-2023г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:https://cyberleninka.ru/article/n/podrostkovaya-trevozhnost-v-svete-globalnyh-sobytiy-obzor-issledovaniy-za-period-s-1990-po-2025-gody/viewer

20.Социально-психологический тренинг как активный метод практической

психологии2021год.[Эл.ресурс].–Режим доступа:https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskiy-trening-kak-aktivnyy-metod-prakticheskoy-psihologii/viewer

21.Иванов А. А. Современные подходы к подготовке спортсменов в легкой атлетике // Легкая атлетика. — 2011. — № 5. — С. 12-15.

ВКР УлГУ

22.Изучение тревожности у спортсменов-2023г. [Эл.ресурс].–Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-trevozhnosti-u-sportsmenov-vysokoy-kvalifikatsii-razlichnyh-grupp-vidov-sporta/viewer

23.Колесов Д.В., Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. – М.,:Просвещение, 2014. – 80 с.

24.Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю. Педагогика физической культуры и спорта – Омск, Изд-во СибГУФК, 2013. – 296с.

25.Смирнова А. А. Влияние стресс-менеджмента на результативность юных спортсменов // Вестник спортивной психологии. — 2022. — Т. 5, № 1. — С. 45-52.

26. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 176с.

27. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. М.: ФиС, 1979. 176с.

28.Микляева, А.В. Программы групповой работы по проблеме диагностики школьной тревожности для детей разных возрастов / А.В. Микляева, П.В,Румянцева / Педдиагностика. – 2011. – №6. – С. 76-81.

29.Иванов В. П. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям высокого уровня: анализ актуальных подходов // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 10. — С. 25-30.

30.Фрейд А. Психология бессознательного. — М.: Просвещение, 1989. — 448 с.

31.Наконечная Л.Е., Романина Е.В. Психологические особенности спортсменов// Материалы 8 Междунар. Науч.-практ. Конф. «Рудиковские чтения». М.: РГУФКСМиТ, 2012.

32.Огородова Т.В., Филиппович Х.Н. Доминирующие психические состояния и личностная соревновательная тревожность спортсменов // Национальные программы формирования здорового образа жизни: Междунар. Науч.-практ. Конг.: М.: РГУФКСиТ, 2014. С. 344-346.

ВКР УлГУ

33.Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. — СПб.: Питер, 2007. — 192 с.

34.Погорелова Е.И. Тревога как фактор развития личности (на примере преодоления экстремальных ситуаций): дис. Канд. Псих. Наук. Таганрог, 2002. 151с.

35.Психологические особенности лиц с высоким уровнем тревожности и возможности его коррекции посредством кпт тренинга[Эл.ресурс].–Режим доступа:https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-lits-s-vysokim-urovnem-trevozhnosti-i-vozmozhnosti-ego-korrektsii-posredstvom-kpt-treninga/viewer

36.Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов - М.: Академия, 2000. - 184 с.

37.Попова, М.В. Психология растущего человека. – М.: ТЦ «Сфера», 2012. – 128 с.

38.Спилбергер Ч. Д. Общая характеристика и измерение тревожности // Вопросы психологии. — 2008. — № 1. — С. 13-27.

39.Прихожан А.М. «К построению коррекционных программ по преодолению тревожности у подростков и юношей.» –М., 1989. –203с.

40.Регуш, Л.А. Психология современного подростка / Регуш Л.А. – СПб.: Речь, 2012. – 400 с.

41.Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – М: Генезис, 2005. – 345с.

42.Ковалева О. Р. Тревожность и способы ее преодоления у спортсменов в период адаптации // Спорт, человек, здоровье: материалы научно-практической конференции. — 2023. — С. 112-118.

43.Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2 – е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманист изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 384 с.

ВКР УлГУ

44.Тренинг как форма повышения квалификации-2025год.[Эл.ресурс].– Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/trening-kak-forma-povysheniya-kvalifikatsii/viewer

45.Российская психологическая энциклопедия/ под ред. Панова В.Г. – М., 1993. – 723с.

46.Славина А.С. Семейная психология. – СПб: Изд-во «Питер», 2003. – 497с.

47.Фридман, Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. – М.: Просвещение, 2013. – 228 с.

48.Эльконин, Д. Б. \ред.\; Драгунова, Т. В. \ред.\; Академия педагогических наук РСФСР - Москва : Просвещение, 1967. - 360 с.

49.Влияние стресса на человека- 2020год. [Эл.ресурс].–Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressa-na-cheloveka/viewer

50.Сидоров С. А. Психологические факторы успешной адаптации спортсменов в новых условиях // Спортивная медицина и реабилитация. — 2024. — Т. 7, № 1. — С. 30-37.

ВКР УлГУ

Приложение

Приложение 1.

Опросник Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности»

Шкала самооценки состоит из 2 частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания №1-20) и личностную (ЛТ, высказывания №21-40) тревожность. Шкала личностной тревожности состоит из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций, напряженности, беспокойства, озабоченности, а 10 – отсутствие тревожности). Шкала реактивной тревожности также состоит из 20 вопросов, которые систематизируются таким же образом.

Обработка результатов включает в себя следующие этапы:

Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

Вычисление средне группового показателя ситуативной тревожности (СТ), личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Личности, относимые к категории высоко тревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий

ВКР УдГУ

показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низко тревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Сопоставление результатов по обеим под шкалами дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике. Шкала ситуативной и личностной тревожности можно использовать в консультативной практике, при оценке результатов коррекции эмоциональных состояний, оценке динамики эмоциональных состояний у испытуемых.

Таким образом, методика Ч. Д. Спилбергера (Ю.Л. Ханина) будет являться наиболее приемлемым способом исследования личностной тревожности подростков-спортсменов, так как она предполагает:

Комплекс адаптированных как для взрослых, так и для ребёнка вопросов-утверждений;

Дифференцированное измерение тревожности и как личностного свойства, и как состояние (т.е. четкое разделение личностной и ситуативной тревожности);

Оценку индивидуальной значимости стрессовой ситуации для испытуемого;

ВКР УлГУ

Четкую структуру интерпретации результатов и выработки рекомендаций для испытуемых.

Инструкция к первой группе суждений: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения:

пп	**Суждение**	**Никогда**	**Почти никогда**	**Часто**	**Почти всегда**
	Я спокоен	1	2	3	4
	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
	Я внутренне скован	1	2	3	4
	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
	Я расстроен	1	2	3	4
	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4

ВКР УлГУ

	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
	Я встревожен	1	2	3	4
0	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
1	Я уверен в себе	1	2	3	4
2	Я нервничаю	1	2	3	4
3	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
4	Я взвинчен	1	2	3	4
5	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
6	Я доволен	1	2	3	4
7	Я озабочен	1	2	3	4
	Я слишком возбужден	1	2	3	4

ВКР УдГУ

8	и мне не по себе				
9	Мне радостно	1	2	3	4
0	Мне приятно	1	2	3	4

Инструкция ко второй группе суждений: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Суждения:

пп	**Суждение**	**Никогда**	**Почти никогда**	**Часто**	**Почти всегда**
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4

ВКР УдГУ

5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
0	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
1	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
2	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
3	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
4	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4

ВКР УлГУ

5	У меня бывает хандра	1	2	3	4
6	Я бываю доволен	1	2	3	4
7	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
8	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
9	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
0	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ:

Ситуативная тревожность (СТ) определяется по ключу:

СТ= (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) – (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50= …

Личностная тревожность (ЛТ) определяется по ключу:

ЛТ= (2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) – (1,6,7,10,13,16,19) + 35= …

Обработка и интерпретация результатов:

до 30 – низкая тревожность;

31-45 – умеренная тревожность;

46 и более – высокая тревожность.

ВКР УлГУ

Приложение 2.

Методика А. М. Прихожан (шкала личностной тревожности)

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция

(На первой странице бланка). На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

• Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.

• Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.

• Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.

• Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.

• При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Переверни страницу. (На второй странице инструкция продолжается) Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх,

ВКР УлГУ

опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Варианты ответов:

Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
0	1	2	3	4

Форма Б

1 Отвечать у доски

2 Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку

3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах

4 Слышать заклятия

5 Разговаривать с директором школы

6 Сравнивать себя с другими

7 Учитель делает тебе замечание

8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают

9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)

10 Видеть плохие или «вещие» сны

11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету

12 После контрольной, теста учитель называет отметки

13 У тебя что-то не получается

14 Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил

15 На тебя не обращают внимания

16 Ждешь родителей с родительского собрания

17 Тебе грозит неуспех, провал

18 Слышать смех за своей спиной

ВКР УдГУ

19 Не понимать объяснений учителя

20 Думаешь о своем будущем

21 Слышать предсказания о космических катастрофах

22 Выступать перед большой аудиторией

23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других

24 Ссориться с родителями

25 Участвовать в психологическом эксперименте

26 На тебя смотрят как на маленького

27 На экзамене тебе достался 13-й билет

28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос

29 Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)

30 Не можешь справиться с домашним заданием

31 Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи

32 Не соглашаешься с родителями

33 Берешься за новое дело

34 Разговаривать со школьным психологом

35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»

36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)

37 Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса

38 Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях

39 Смотреться в зеркало

40 Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к шкале личностной тревожности для подростков А.М.Прихожан

Субшкала	Пункты шкалы
Школьная тревожность	1 5 7 11 12 16 19 28 30 34

ВКР УлГУ

Самооценочная тревожность	3 6 8 13 17 20 25 29 33 39
Межличностная тревожность	2 9 15 18 22 24 26 32 36 38
Магическая тревожность	4 10 14 21 23 27 31 35 37 40

Сумма сырых баллов по видам тревожности дает бал по уровню общей тревожности.

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

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

Нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная, конструктивная тревожность).

Высокий уровень тревожности является субъективным показателем проявления психического неблагополучия. Как отмечают исследователи, у людей с повышенным уровнем тревожности наблюдаются сходные черты характера. Они обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены мучительным навязчивым страхам. В характере таких людей наблюдается стремление к полной определенности во всем и завышенные требования к себе и окружающим. Одобрение окружающих и попытка постоянного самоконтроля становятся важнейшим критерием их самооценки. Постоянное ожидание, связанное со страхом негативных событий, занимает значительное место в их сознании, и при малейшей угрозе или необычных обстоятельствах оно проявляется в бурной реакции на происходящее.

ВКР УдГУ

Приложение 3.

Результаты участников по методике Ч. Спилбергера до реализации программы.

№	Возраст	Пол	Ответы (1-20)	Балл СТ	Уровень СТ	Балл ЛТ	Уровень ЛТ
1	15	М	2,3,3,3,2,4,4,2,3,2,2,3,3,4,2,2,3,4,2,2	60	Высокая	42	Умеренная
2	16	Д	1,1,4,4,1,4,4,1,4,1,1,4,4,3,1,1,4,3,1,1	70	Высокая	59	Высокая
3	17	М	3,2,3,2,3,3,3,2,3,3,3,3,3,2,3,2,3,3,3,3	58	Высокая	51	Высокая
4	14	Д	2,2,2,2,3,2,2,3,2,2,2,2,2,3,2,3,2,2,3,2	38	Умеренная	33	Умеренная
5	16	М	2,3,3,3,2,3,3,2,3,3,3,3,3,3,3,2,3,3,3,3	57	Высокая	50	Высокая
6	14	Д	1,2,4,3,2,3,4,1,4,2,2,3,3,3,3,2,3,4,2,1	62	Высокая	47	Высокая
7	17	М	3,3,3,2,3,3,3,2,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,2,3	58	Высокая	51	Высокая

ВКР УлГУ

8	15	Д	2,2,3,2,2,3,2,3,3,2,2,3,3,2,3,2,3,3,2,2	48	Высокая	42	Умеренная

9	16	М	1,1,4,1,1,4,1,1,4,1,1,4,1,1,1,1,4,1,1,1	44	Умеренная	51	Высокая
10	14	Д	3,3,2,3,3,2,2,3,2,2,3,2,2,3,2,3,2,2,3,3	42	Умеренная	31	Умеренная
11	17	М	2,3,3,3,2,3,3,2,3,3,3,3,3,3,3,2,3,3,3,3	57	Высокая	50	Высокая
12	15	Д	2,2,3,2,3,3,2,3,3,2,3,3,2,3,2,3,3,3,2,2	50	Высокая	43	Умеренная
13	16	М	1,2,4,3,2,3,4,1,4,2,2,3,3,3,3,2,3,4,2,1	62	Высокая	47	Высокая
14	14	Д	3,3,3,2,3,3,3,2,3,3,3,3,3,3,3,3,3,2,3	58	Умеренная	51	Высокая
15	17	М	2,2,2,2,3,2,2,3,2,2,2,2,2,3,2,3,2,2,3,2	38	Умеренная	33	Умеренная

ВКР УдГУ

16	15	Д	2,2,3,3,2,3,3,2,3,3,3,3,3,3,3,2,3,3,3,3	57	Умеренная	50	Высокая
17	16	М	1,1,4,4,1,4,4,1,4,1,1,4,4,3,1,1,4,3,1,1	70	Умеренная	59	Высокая
18	14	Д	3,3,2,3,2,2,3,2,2,3,3,2,3,2,3,3,2,3,2,3	40	Умеренная	29	Высокая
19	17	М	2,2,3,2,2,3,2,3,3,2,2,3,3,2,3,2,3,3,2,2	48	Умеренная	42	Умеренная
20	15	Д	3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3	70	Умеренная	55	Умеренная
21	16	М	1,2,3,3,2,3,3,2,3,2,2,3,2,3,2,3,2,3,2,3	44	Умеренная	31	Умеренная
22	17	Д	2,3,3,3,2,3,3,2,3,3,3,3,3,3,3,2,3,3,3,3	57	Умеренная	50	Умеренная

Группа: 22 участника в возрасте от 14 до 17 лет.

ВКР УлГУ

Личностная тревожность (ЛТ):

Высокая: 12 участников

Умеренная: 6 участников

Низкая: 0 участников

Ситуативная тревожность (СТ):

Высокая: 10 участников

Умеренная: 8 участников

Низкая: 0 участников

Приложение 4.

Оценка собственного уровня тревожности по шкале от 0 – 10 до реализации программы.

	Пол	Возраст	Оценка тревожности (0-10)	Категория
	Мальчик	16	8	Высокая
	Девочка	15	9	Высокая

ВКР УдГУ

	Пол	В озраст	Оценка тревожности (0-10)	Категория
	Мальчик	17	7	Высокая
	Девочка	14	10	Высокая
	Мальчик	15	8	Высокая
	Девочка	16	7	Высокая
	Мальчик	17	9	Высокая
	Девочка	14	7	Высокая

ВКР УдГУ

	Пол	В озраст	Оценка тревожности (0-10)	Категория
	Мальчик	16	8	Высокая
0	Девочка	15	9	Высокая
	Итого: 10 человек (45%)			Высокий уровень (7-10)
1	Мальчик	17	5	Умеренная
2	Девочка	14	6	Умеренная
3	Мальчик	15	5	Умеренная

ВКР УдГУ

	Пол	В озраст	Оценка тревожности (0-10)	Категория
4	Девочка	16	6	Умеренная
5	Мальчик	17	5	Умеренная
6	Девочка	14	6	Умеренная
	Итого: 6 человек (25,47%)			Умеренная
7	Мальчик	16	2	Низкая
8	Девочка	15	3	Низкая

ВКР УдГУ

	Пол	В озраст	Оценка тревожности (0-10)	Категория
9	Мальчик	17	1	Низкая
0	Девочка	14	4	Низкая
1	Мальчик	15	0	Низкая
2	Девочка	16	3	Низкая
	Итого: 6 человек (26,53%)			Низкая

ВКР УдГУ

Приложение 5.

Уровни тревожности спортсменов до реализации программы на основе данных диагностики А.М. Прихожан

Участник №	Школьная тревожность (сырые баллы)	Самооценочная тревожность (сырые баллы)	Межличностная тревожность (сырые баллы)	Магическая тревожность (сырые баллы)	Общая тревожность (сырые баллы)
1	12	45	27	11	95
2	14	48	30	13	105
3	11	43	25	10	89
4	13	47	28	12	100
5	15	50	32	14	111

ВКР УлГУ

Участник №	Школьная тревожность (сырые баллы)	Самооценочная тревожность (сырые баллы)	Межличностная тревожность (сырые баллы)	Магическая тревожность (сырые баллы)	Общая тревожность (сырые баллы)
6	10	40	23	9	82
7	13	46	29	12	100
8	16	52	33	15	116
9	12	44	26	11	93
10	14	49	31	13	107
11	11	42	24	10	87
12	4	20	10	5	39
13	13	47	28	12	100
14	10	41	22	8	81

ВКР УлГУ

Участник №	Школьная тревожность (сырые баллы)	Самооценочная тревожность (сырые баллы)	Межличностная тревожность (сырые баллы)	Магическая тревожность (сырые баллы)	Общая тревожность (сырые баллы)
15	15	51	34	16	116
16	12	45	27	11	95
17	14	48	30	13	105
18	11	43	25	10	89
19	13	47	28	12	100
20	15	50	32	14	111
21	10	40	23	9	82
22	13	46	29	12	100

ВКР УлГУ

Приложение 6.

Результаты участников по методике Ч. Спилбергера после реализации программы.

Группа: 22 участника в возрасте от 14 до 17 лет.

	ол	В озраст	Ответы (1-20)	Баллы СТ	Уро вень СТ	Ба ллы ЛТ	Уровень ЛТ
		14	1-2, 2-2, 3-3, 4-3, 5-2, 6-3, 7-3, 8-2, 9-3, 10-2, 11-2, 12-3, 13-3, 14-3, 15-2, 16-2, 17-3, 18-3, 19-2, 20-2	40	Ум еренный	48	Высокая
		15	1-2, 2-2, 3-3, 4-3, 5-2, 6-3, 10-2, 7-3, 9-3, 4-2,	38	Ум еренный	51	Высокая

ВКР УлГУ

	ол	В озраст	Ответы (1-20)	Баллы СТ	Уро вень СТ	Ба ллы ЛТ	Уровень ЛТ
			11-2, 12-3, 13-3, 14-3, 15-2, 16-2, 17-3, 18-3, 19-2, 20-2				
		16	1-2, 2-2, 3-2, 4-2, 5-3, 6-2, 7-2, 8-3, 9-2, 10-3, 11-3, 12-2, 13-2, 14-2, 15-3, 16-3, 17-2, 18-2, 19-3, 20-3	35	Ум еренный	39	Умеренный
		14	1-2, 2-2, 3-3, 4-3, 5-2, 6-3, 7-3, 8-2, 9-3, 10-2, 11-2, 12-3, 13-3, 14-3, 15-2, 16-2, 17-3, 18-3, 19-2, 20-2	46	Вы сокая	46	Высокая
		17	1-3, 2-2, 3-2, 4-2, 5-	33	Ум	42	Умеренный

ВКР УлГУ

	ол	В озраст	Ответы (1-20)	Баллы СТ	Уро вень СТ	Ба ллы ЛТ	Уровень ЛТ
			3, 6-2, 7-2, 8-3, 9-2, 10-3, 11-3, 12-2, 13-2, 14-2, 15-3, 16-3, 17-2, 18-2, 19-3, 20-3		еренный		
		15	1-2, 2-2, 3-3, 4-3, 5-2, 6-3, 7-3, 8-2, 9-3, 10-2, 11-2, 12-3, 13-3, 14-3, 15-2, 16-2, 17-3, 18-3, 19-2, 20-2	45	Ум еренный	49	Высокая
		16	1-2, 2-2, 3-2, 4-2, 5-3, 6-2, 7-2, 8-3, 9-2, 10-3, 11-3, 12-2, 13-2, 14-2, 15-3, 16-3, 17-2, 18-2, 19-3, 20-3	39	Ум еренный	37	Умеренный

ВКР УдГУ

	ол	В озраст	Ответы (1-20)	Баллы СТ	Уро вень СТ	Ба ллы ЛТ	Уровень ЛТ
		15	1-2, 2-2, 3-2, 4-2, 5-3, 6-2, 7-2, 8-3, 9-2, 10-3, 11-3, 12-2, 13-2, 14-2, 15-3, 16-3, 17-2, 18-2, 19-3, 20-3	41	Ум еренный	41	Умеренный
		14	1-2, 2-2, 3-3, 4-3, 5-2, 6-3, 7-3, 8-2, 9-3, 10-2, 11-2, 12-3, 13-3, 14-3, 15-2, 16-2, 17-3, 18-3, 19-2, 20-2	48	Вы сокая	46	Высокая
0		17	1-2, 2-2, 3-3, 4-3, 5-2, 6-3, 7-3, 8-2, 9-3, 10-2, 11-2, 12-3, 13-3, 14-3, 15-2, 16-2, 17-3, 18-3, 19-2,	47	Вы сокая	35	Умеренный

ВКР УлГУ

	ол	В озраст	Ответы (1-20)	Баллы СТ	Уро вень СТ	Ба ллы ЛТ	Уровень ЛТ
			20-2				
1		15	1-2, 2-2, 3-2, 4-2, 5-3, 6-2, 7-2, 8-3, 9-2, 10-3, 11-3, 12-2, 13-2, 14-2, 15-3, 16-3, 17-2, 18-2, 19-3, 20-3	37	Ум еренный	40	Умеренный
2		16	1-2, 2-2, 3-3, 4-3, 5-2, 6-3, 7-3, 8-2, 9-3, 10-2, 11-2, 12-3, 13-3, 14-3, 15-2, 16-2, 17-3, 18-3, 19-2, 20-2	43	Ум еренный	47	Высокая
3		14	1-2, 2-2, 3-2, 4-2, 5-3, 6-2, 7-2, 8-3, 9-2, 10-3, 11-3, 12-2, 13-2, 14-2, 15-	36	Ум еренный	38	Умеренный

ВКР УлГУ

	ол	В озраст	Ответы (1-20)	Баллы СТ	Уро вень СТ	Ба ллы ЛТ	Уровень ЛТ
			3, 16-3, 17-2, 18-2, 19-3, 20-3				
4		14	1-2, 2-2, 3-2, 4-2, 5-3, 6-2, 7-2, 8-3, 9-2, 10-3, 11-3, 12-2, 13-2, 14-2, 15-3, 16-3, 17-2, 18-2, 19-3, 20-3	40	Ум еренный	43	Умеренный
5		15	1-2, 2-2, 3-3, 4-3, 5-2, 6-3, 7-3, 8-2, 9-3, 10-2, 11-2, 12-3, 13-3, 14-3, 15-2, 16-2, 17-3, 18-3, 19-2, 20-2	44	Ум еренный	40	Умеренный
6		16	1-2, 2-2, 3-2, 4-2, 5-3, 6-2, 7-2, 8-3, 9-2, 10-3,	32	Ум еренный	33	Умеренный

ВКР УлГУ

	ол	В озраст	Ответы (1-20)	Баллы СТ	Уро вень СТ	Ба ллы ЛТ	Уровень ЛТ
			11-3, 12-2, 13-2, 14-2, 15-3, 16-3, 17-2, 18-2, 19-3, 20-3				
7		14	1-2, 2-2, 3-3, 4-3, 5-2, 6-3, 7-3, 8-2, 9-3, 10-2, 11-2, 12-3, 13-3, 14-3, 15-2, 16-2, 17-3, 18-3, 19-2, 20-2	46	Вы сокая	49	Высокая
8		17	1-2, 2-2, 3-2, 4-2, 5-3, 6-2, 7-2, 8-3, 9-2, 10-3, 11-3, 12-2, 13-2, 14-2, 15-3, 16-3, 17-2, 18-2, 19-3, 20-3	31	Ум еренный	37	Умеренный
		15	1-2, 2-2, 3-2, 4-2, 5-	34	Ум	42	Умеренный

ВКР УлГУ

	ол	В озраст	Ответы (1-20)	Баллы СТ	Уро вень СТ	Ба ллы ЛТ	Уровень ЛТ
9			3, 6-2, 7-2, 8-3, 9-2, 10-3, 11-3, 12-2, 13-2, 14-2, 15-3, 16-3, 17-2, 18-2, 19-3, 20-3		еренный		
0		16	1-2, 2-2, 3-3, 4-3, 5-2, 6-3, 7-3, 8-2, 9-3, 10-2, 11-2, 12-3, 13-3, 14-3, 15-2, 16-2, 17-3, 18-3, 19-2, 20-2	47	Вы сокая	48	Высокая
1		17	1-2, 2-2, 3-2, 4-2, 5-3, 6-2, 7-2, 8-3, 9-2, 10-3, 11-3, 12-2, 13-2, 14-2, 15-3, 16-3, 17-2, 18-2, 19-3, 20-3	38	Ум еренный	36	Умеренный

ВКР УдГУ

	ол	В озраст	Ответы (1-20)	Баллы СТ	Уро вень СТ	Ба ллы ЛТ	Уровень ЛТ
2		14	1-2, 2-2, 3-2, 4-2, 5-3, 6-2, 7-2, 8-3, 9-2, 10-3, 11-3, 12-2, 13-2, 14-2, 15-3, 16-3, 17-2, 18-2, 19-3, 20-3	39	Ум еренный	41	Умеренный

ВКР УДГУ

Личностная тревожность (ЛТ):

Высокая: 8 участников

Умеренная: 14 участников (1, 8, 12, 19)

Низкая: 0 участников

Ситуативная тревожность (СТ):

Высокая: 5 участников

Умеренная: 17 участников

Низкая: 0 участников

Приложение 7.

Уровни тревожности спортсменов после реализации программы на основе данных диагностики А.М. Прихожан

Участник №	Школьная тревожность (сырые баллы)	Самооценочная тревожность (сырые баллы)	Межличностная тревожность (сырые баллы)	Магическая тревожность (сырые баллы)	Общая тревожность (сырые баллы)

ВКР УдГУ

Участник №	Школьная тревожность (сырые баллы)	Самооценочная тревожность (сырые баллы)	Межличностная тревожность (сырые баллы)	Магическая тревожность (сырые баллы)	Общая тревожность (сырые баллы)
1	28	37	25	18	108
2	31	40	27	20	118
3	25	35	22	16	98
4	29	38	26	19	112
5	33	42	29	22	126
6	24	33	21	15	93
7	27	36	24	17	104
8	35	44	31	24	134
9	26	35	23	17	101

ВКР УдГУ

Участник №	Школьная тревожность (сырые баллы)	Самооценочная тревожность (сырые баллы)	Межличностная тревожность (сырые баллы)	Магическая тревожность (сырые баллы)	Общая тревожность (сырые баллы)
10	30	39	26	20	115
11	23	32	20	14	89
12	10	15	8	7	40
13	29	38	26	19	112
14	25	34	22	16	97
15	34	43	30	23	130
16	28	37	25	18	108
17	31	40	27	20	118
18	25	35	22	16	98

ВКР УлГУ

Участник №	Школьная тревожность (сырые баллы)	Самооценочная тревожность (сырые баллы)	Межличностная тревожность (сырые баллы)	Магическая тревожность (сырые баллы)	Общая тревожность (сырые баллы)
19	29	38	26	19	112
20	33	42	29	22	126
21	24	33	21	15	93
22	27	36	24	17	104

ВКР УдГУ

Приложение 8.

Оценка собственного уровня тревожности по шкале от 0 – 10 после реализации программы.

№ Участника	Уровень тревожности	Балл (0-10)
1	Низкий	1
2	Низкий	2
3	Низкий	2
4	Низкий	3
5	Низкий	3
6	Низкий	4
7	Низкий	4
8	Низкий	3
9	Низкий	1
10	Низкий	2

ВКР УдГУ

№ Участника	Уровень тревожности	Балл (0-10)
11	Умеренный	5
12	Умеренный	5
13	Умеренный	6
14	Умеренный	6
15	Умеренный	5
16	Умеренный	6
17	Высокий	7
18	Высокий	8
19	Высокий	7
20	Высокий	8
21	Высокий	7

ВКР УлГУ

№ Участника	Уровень тревожности	Балл (0-10)
22	Высокий	9

Приложение 9.

Занятие 1: Знакомство и основы самопознания.

Цель: Создание комфортной атмосферы, знакомство участников, формирование понимания феномена тревожности.

Упражнения:

"Приветствие по кругу": Краткое представление каждого участника, называя свое имя и свое любимое упражнение в легкой атлетике. (10 мин)

"Интерактивная лекция:Что такое тревожность?": Доступное объяснение понятий тревожности, ее видов (личностная и ситуативная), симптомов (психических, физиологических, поведенческих). Акцент на том, что легкая атлетика может провоцировать стресс, но и давать ресурсы для его преодоления. (30 мин)

"Мои сильные стороны в спорте": Каждый участник называет 2-3 своих сильных качества как спортсмена. Ведущий фиксирует на доске. (15 мин)

ВКР УлГУ

"Ассоциации со словом "тревога"": Групповое обсуждение того, какие образы, ощущения, мысли возникают при слове "тревога". (15 мин)

Рефлексия: Обмен впечатлениями о занятии, обсуждение того, что было новым и интересным. (5 мин)

Что помогает снижать тревожность: Информированность о явлении тревожности снижает страх перед неизвестным. Определение сильных сторон в спорте формирует основу для позитивной самооценки.

Занятие 2: Психофизиологическая разрядка: техники релаксации.

Цель: Обучение техникам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Упражнения:

"Энергизатор: Мышечная разминка": Легкая динамическая разминка для активации тела. (10 мин)

"Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону": Последовательное напряжение и расслабление отдельных групп мышц (от стоп до головы). Фокус на ощущениях расслабления. (30 мин)

"Дыхание спокойствия": Обучение диафрагмальному дыханию: глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот. Практика выполнения в течение 5-7 минут. (20 мин)

"Визуализация "Безопасное место"": Рисование или описание места, где участник чувствует себя максимально спокойно и безопасно. После этого – медитативная практика погружения в это место. (20 мин)

ВКР УлГУ

Что помогает снижать тревожность: Техники релаксации напрямую воздействуют на физиологические проявления тревоги (учащенное сердцебиение, мышечное напряжение), способствуя снижению общего уровня возбуждения.

Занятие 3: Когнитивная реструктуризация: работа с негативными мыслями.

Цель: Обучение выявлению и коррекции негативных, иррациональных мыслей, связанных с соревнованиями.

Упражнения:

"Разминка: Мысли вслух": Участники делятся мыслями, которые приходят им в голову перед стартом (даже самые "глупые"). (15 мин)

"Автоматические негативные мысли (АНМ)": Ведущий объясняет, что такое АНМ (например, "Я точно упаду", "Все будут смеяться", "Я худший"). Участники учатся их идентифицировать в своей речи и мыслях. (25 мин)

"Техника "3 столпа": Изучение и отработка переформулирования АНМ:

Идентификация мысли: "Я думаю, что…"

Поиск доказательств: "Какие факты подтверждают эту мысль? Какие факты ее опровергают?"

ВКР УдГУ

Формулирование альтернативной мысли: "Какую более реалистичную/конструктивную мысль я могу сформулировать?" Пример: "Я точно упаду" -> "Я уже много тренировался, я стараюсь, но могу оступиться. Но даже если это случится, я смогу подняться и продолжить". (30 мин)

"Мысленные "шпаргалки"": Создание коротких, позитивных или реалистичных утверждений для использования в стрессовых ситуациях. (10 мин)

Что помогает снижать тревожность: Когнитивная реструктуризация позволяет изменить автоматические негативные мысли, которые часто являются основной причиной тревоги. Замена их на более рациональные и поддерживающие снижает эмоциональное напряжение.

Занятие 4: Управление ожиданиями и повышение уверенности в себе.

Цель: Формирование реалистичных ожиданий от соревнований и тренировок, развитие уверенности в своих силах.

Упражнения:

"Мои цели в легкой атлетике": Участники формулируют SMART-цели (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные по времени) на ближайшее время. (20 мин)

"Работа с перфекционизмом": Обсуждение того, как стремление к идеалу может вызывать тревогу. Разработка стратегий принятия «достаточно хорошего» результата. (20 мин)

ВКР УлГУ

"Дневник успехов": Участники записывают свои достижения за неделю (даже маленькие, связанные с тренировками, дисциплиной, преодолением себя). (20 мин)

"Упражнение "Супергерой"": Участники описывают качества супергероя, которые им хотелось бы иметь, а затем находят эти качества (или их зачатки) в себе. (15 мин)

"Самоподдерживающий диалог": Практика позитивных утверждений (аффирмаций) для поддержания уверенности. (15 мин)

Что помогает снижать тревожность: Снижение давления перфекционизма и постановка реалистичных целей уменьшают страх неудачи. Ведение дневника успехов акцентирует внимание на достижениях, повышая самооценку.

Занятие 5: Стратегии поведения перед стартом.

Цель: Разработка индивидуального плана поведения и подготовки к соревнованиям.

Упражнения:

"Ритуал перед стартом": Обсуждение и составление списка действий, которые помогают участникам сосредоточиться и успокоиться перед соревнованием (специфические разминочные упражнения, дыхательные практики, музыка, визуализация). (30 мин)

ВКР УдГУ

"Моделирование стартовой ситуации": Проигрывание сценариев соревнований (как будто они происходят прямо сейчас), с акцентом на применение изученных техник (релаксация, позитивные мысли, дыхание). (30 мин)

"Что делать, если я чувствую страх?": Мозговой штурм: Какие конкретные действия можно предпринять, если тревога нарастает прямо перед стартом? (например, короткая дыхательная пауза, фокусировка на одном объекте, разговор с тренером). (20 мин)

Что помогает снижать тревожность: Наличие четкого плана действий перед стартом снижает неопределенность и чувство потери контроля. Проигрывание ситуаций в безопасной обстановке тренировки помогает "отработать" реакцию на стресс.

Занятие 6: Концентрация внимания и управление внутренними отвлечениями.

Цель: Развитие способности концентрироваться на задаче, игнорируя отвлекающие мысли и внешние раздражители.

Упражнения:

"Фокус на точке": Медитация на концентрацию внимания путем удержания взгляда на одной точке, потом – на объекте, потом – на своем дыхании. (20 мин)

"Слушание звуков": Практика осознанного слушания всех звуков вокруг, без оценки и анализа. (15 мин)

ВКР УлГУ

"Переключение внимания": Упражнение, где участникам нужно выполнять разные действия по команде, переключаясь между ними, чтобы тренировать гибкость внимания. (20 мин)

"Работа с "внутренним критиком"": Обучение распознавать, когда внутренний голос отвлекает вас от цели, и сознательно возвращать внимание к задаче. (20 мин)

"Визуализация "экран кинотеатра"": Представление своих отвлекающих мыслей как кадров в фильме, которые проносятся мимо, не затрагивая вас. (15 мин)

Что помогает снижать тревожность: Тревожность часто связана с "застреванием" на негативных мыслях. Тренировка концентрации помогает переключить внимание на текущую задачу (тренировку, старт), и уменьшить влияние внутренних тревожных голосов.

Занятие 7: Эмоциональная устойчивость и работа с неудачами.

Цель: Формирование позитивного отношения к ошибкам и неудачам, развитие стрессоустойчивости.

Упражнения:

"Уроки неудач": Участники делятся опытом своих неудач в спорте и тем, чему они научились благодаря им. (25 мин)

ВКР УдГУ

"Переосмысление ошибки": Техника, направленная на поиск позитивных аспектов в каждой ошибке (например, "Ошибся в технике, но зато узнал, над чем надо работать", "Проиграл, но зато увидел, как сильны мои соперники, и теперь знаю, к чему стремиться"). (25 мин)

"Активное слушание и поддержка": Упражнение, где участники учатся поддерживать друг друга, демонстрируя эмпатию и принятие. (20 мин)

"Сохранение мотивации после поражения": Обсуждение стратегий, как не "опустить руки" после проигрыша, а использовать его как стимул для дальнейшего развития. (15 мин)

Что помогает снижать тревожность: Неудачи – неизбежная часть спортивной жизни. Умение воспринимать их как опыт, а не как подтверждение собственной несостоятельности, значительно снижает тревогу и страх перед будущими соревнованиями.

Занятие 8: Интеграция навыков и планирование будущего.

Цель: Обобщение полученных навыков, закрепление позитивных изменений, планирование дальнейшего саморазвития.

Упражнения:

"Мой личный план снижения тревожности": Каждый участник составляет свой индивидуальный план, включающий техники релаксации, когнитивные приемы, стратегии предстартовой подготовки. (30 мин)

ВКР УлГУ

"Синтез: Моя новая Я-концепция как спортсмена": Участники записывают свои новые убеждения о себе как о спортсмене (более уверенном, спокойном, целеустремленном). (20 мин)

"Позитивный прогноз": Участники по кругу говорят о своих ожиданиях от будущих тренировок и соревнований, делая акцент на применении полученных навыков. (20 мин)

"Обратная связь и завершение": Обмен впечатлениями о всей программе, выражение благодарности друг другу и ведущему. (20 мин)

Что помогает снижать тревожность: Систематизация полученного опыта и составление личного плана действий дает подросткам уверенность в том, что они обладают инструментами для управления своей тревожностью. Позитивное закрепление результатов повышает мотивацию к дальнейшему применению навыков.

Тренинг снизит тревожность, поскольку он:

1. **Активно вовлекает участников:** В отличие от пассивного слушания лекций, тренинг требует активного участия, что способствует лучшему усвоению и интеграции навыков.

2. **Создает пространство для опыта:** Участники не просто *узнают* о техниках, они их *пробуют, практикуют* и *получают обратную связь*. Этот личный опыт гораздо эффективнее для изменения.

3. **Демонстрирует эффективность:** Участники на собственном опыте видят, как применение конкретных упражнений (например, дыхания для успокоения) приводит к ощутимым результатам.

ВКР УдГУ

4. **Развивает социальные навыки:** Обмен опытом, поддержка других участников, совместная работа учат справляться с социальным давлением и страхом осуждения, которые часто сопутствуют тревоге.

5. **Формирует новые привычки:** Регулярная практика упражнений на тренировках помогает закрепить эти навыки, вывести их на уровень автоматизма, чтобы они могли быть использованы в стрессовой ситуации.

6. **Повышает самоэффективность:** Успешное освоение новых навыков и преодоление трудностей внутри тренинга укрепляет веру подростка в свою способность справляться с жизненными вызовами, включая спортивные.

Что необходимо подросткам для того, чтобы снизить тревожность перед стартом:

1. **Четкое понимание задачи и плана:** Знать, что нужно делать, как готовиться, какие этапы включает соревнование.

2. **Уверенность в своих силах:** Осознание своего уровня подготовки, своих сильных сторон, положительный опыт выступлений.

3. **Навыки саморегуляции:** Умение быстро взять себя в руки, успокоиться, сконцентрироваться. Сюда входят:

Дыхательные техники: Спокойное, глубокое дыхание.

ВКР УлГУ

Мышечная релаксация: Умение снять излишнее напряжение.

Визуализация: Представление успешного выступления.

Конструктивное мышление: Способность заменить негативные мысли ("Я не справлюсь", "Меня осудят") на более реалистичные и поддерживающие ("Я готов, я стараюсь, я выложусь на максимум").

Принятие неопределенности: Понимание, что не все можно контролировать, и готовность действовать наилучшим образом в сложившихся условиях.

Поддерживающее окружение: Поддержка тренера, команды, друзей, которые верят в них.

Наработанный "стартовый ритуал": Последовательность действий (разминка, музыка, настрой), которая помогает войти в нужное состояние.

Опыт преодоления: Понимание, что неудачи – это часть пути, а не конец света, и что после них можно стать сильнее.

Занятие 9. Перенос тренинговых навыков в повседневную жизнь.

Для того, чтобы навыки, приобретенные подростками на тренинговых занятиях, стали частью их повседневной жизни и успешно применялись в ситуациях, отличных от спортивных (например, при выступлении у доски, перед экзаменом, в конфликтной ситуации), в программу включены следующие подходы и техники:

ВКР УлГУ

Акцент на универсальность техник: На каждом занятии ведущий постоянно подчеркивает, что предлагаемые техники (релаксация, дыхание, когнитивная реструктуризация, визуализация) не являются "спортивными" или "психологическими" в узком смысле, а представляют собой общие инструменты саморегуляции, применимые в любой стрессовой ситуации.

Пример: При обучении прогрессивной мышечной релаксации, ведущий может сказать: "Представьте, что перед вами выступление у доски. Вы чувствуете напряжение в плечах и зажатость в челюсти. Сейчас мы освоим технику, которая поможет вам быстро снять это напряжение, где бы вы ни находились".

"Тревожный чемоданчик" - набор инструментов для жизни: В рамках программы формируется индивидуальный "тревожный чемоданчик" - набор техник, которые подросток выбирает как наиболее эффективные для себя.

Занятие 10.

После заняти1 3 ("Когнитивная реструктуризация") и 5 ("Стратегии поведения перед стартом"): После отработки техник, участникам предлагается заполнить таблицу: "Ситуация, которая вызывает тревогу" -> "Мои негативные мысли/ощущения" -> "Техника, которая может помочь" -> "Как я могу эту технику применить (в спорте / в школе / дома)".

Занятие 11.

ВКР УлГУ

После занятия 8 ("Интеграция навыков"): Создается индивидуальный "План экстренной помощи при тревоге", где подросток записывает:

Ситуация, вызывающая тревогу: (выступление у доски, контрольная, ссора с другом).

Первые признаки тревоги: (учащенное сердцебиение, "ватные" ноги, "пустота в голове").

Мой "тревожный чемоданчик" (техники):

Быстрая релаксация: (например, "сжать-расслабить кулаки 3 раза", "глубокий вдох-выдох").

Когнитивная техника: (например, "скажи себе: 'Я подготовлен, я справлюсь'", "найди 3 доказательства, что я могу это сделать").

Визуализация: (например, "представь, что ты уже успешно выступил").

Занятия 12-14. Мои "безопасные слова/фразы":

(Короткие, поддерживающие утверждения: "Все будет хорошо", "Я спокоен", "Двигайся дальше").

Домашние задания с переносом: Домашние задания формулируются таким образом, чтобы мотивировать подростков применять навыки в обыденной жизни.

ВКР УдГУ

Пример (после занятия 2 - релаксация): "В течение недели попробуйте использовать технику диафрагмального дыхания 2 раза в день: утром перед школой и вечером перед сном. Также попробуйте применить ее, если почувствуете волнение перед уроком или встречей с другом".

Пример (после занятия 3 - когнитивная реструктуризация): "Запишите 2-3 ситуации из школьной жизни (или общения с друзьями), где у вас появились негативные мысли. Попробуйте переформулировать эти мысли, используя технику "3 столпа". Оцените, стало ли вам легче".

Моделирование "школьных" сценариев: Для более явного переноса навыков, на занятиях проводятся упражнения, имитирующие школьные ситуации.

Занятия 14-16.

После занятии 5 ("Стратегии поведения перед стартом") или 7 ("Эмоциональная устойчивость"):

"Репетиция выступления": Участники по очереди выходят и рассказывают о своей любимой книге или последнем просмотренном фильме (1-2 минуты), применяя техники релаксации и позитивного мышления. Остальные участники в режиме "мягкого" оценивания отмечают, какие техники были применены и как это помогло.

ВКР УдГУ

"Работа с неопределенностью (экзамен)": Участники в группах обсуждают, что их тревожит перед контрольной или экзаменом, и совместно разрабатывают стратегии подготовки и поведения в день экзамена, используя изученные техники.

"Копилка позитивных мыслей и фраз": Во время обсуждений и выполнения упражнений, ведущий собирает на доске или в общем документе "копилку" позитивных и поддерживающих фраз, которые участники могут использовать в повседневной жизни.

Примеры фраз: "Это всего лишь момент", "Я могу справиться", "Я учусь", "Результат не равен мне", "Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы почувствовать себя лучше?".

Подчеркивание связи с физической активностью: Подростки видят, что физическая активность сама по себе является отличным способом снижения стресса.

На занятии 1: Обсуждается, как физическая нагрузка помогает "выпустить пар", снять напряжение.

На занятии 2: Дыхательные практики ассоциируются с правильным дыханием спортсмена.

На занятии 8: Обсуждается, как регулярные тренировки, основанные на саморегуляции, помогают поддерживать эмоциональное равновесие в целом.

ВКР УлГУ