

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт

Кафедра

Физической культуры и спорта

**Теоретические основы физической
культуры и спорта**

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль

Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ
ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ**

Студент

подпись, дата

Корзова Анастасия Сергеевна

Руководитель

подпись, дата

Тома Ж.В.

Нормоконтролер

подпись, дата

Опарина О.Н.

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от « _____ »

2018г № _____

Заведующий кафедрой

подпись

Тома Ж.В.

Работа защищена с оценкой _____

Протокол заседания ГЭК от « _____ » 2018г № _____

Секретарь ГЭК

подпись

Кочеткова Е.Ф.

Пенза 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ.....	6
1.1 Представления об эмоционально-волевой сфере в трудах отечественных и зарубежных психологов.....	6
1.2 Особенности развития эмоционально-волевой сферы детей и подростков.....	12
1.3 Эмоционально-волевая сфера спортсмена.....	23
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	36
2.1 Задачи и методы исследования.....	36
2.2 Организация исследования.....	37
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗЛИЧИЙ В ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЕ ПОДРОСТКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ.....	40
3.1 Особенности эмоционально-волевой сферы у подростков занимающихся боевыми искусствами.....	40
3.2 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	43
ВЫВОДЫ.....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Развитие эмоционально-волевой сферы личности является сложным процессом, который происходит под воздействием ряда внешних и внутренних факторов. Факторами внешнего воздействия выступают условия социальной среды, в которых находится ребёнок, факторами внутреннего воздействия – наследственность, особенности его физического развития.

Проблема изучения эмоционально-волевой сферы личности не новая. Ей посвящены фундаментальные труды Н.К. Аха, В.К. Вилюнаса, Л.С. Выготского, В.А. Иванникова, Е.П. Ильина, К.Э. Изарда, А.Н. Леонтьева, Н.Д. Левитова, С.Л. Рубинштейна, теоретически обосновавших и экспериментально доказавших, что эмоциональная сфера личности неразрывно связана с волевой, поскольку эмоции обеспечивают общую мобилизацию всех систем организма [7, 11, 21].

Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Данный возраст можно назвать периодом повышенной эмоциональности, что проявляется в противоречивости эмоций и чувств, то есть положительные и отрицательные эмоциональные состояния сменяют друг друга. В связи с этим меняется и общее душевное состояние и настроение подростка.

Формирование волевых качеств сталкивается с различными трудностями. Несмотря на то что этот возраст является сензитивным для формирования волевых качеств, это подчеркивает необходимость более целенаправленного руководства со стороны взрослых.

Спортивная деятельность является благоприятной сферой для формирования эмоционально-волевых качеств у подростков. Учителя, родители должны знать возрастные особенности становления эмоционально-волевой сферы подростков и способствовать формированию значимости данных качеств и знать их роль в достижении спортивных результатов.

В единоборствах, особо важное место занимает эмоционально-волевая сфера спортсменов, от состояния психики и умения управлять собой перед соревнованием и во время спортивной борьбы зависит во многом успех выступлений.

Спортсмен, психологически плохо подготовленный к состязаниям, подавлен, растерян, не уверен в своих силах, не умеет управлять своим настроением и поведением в трудные минуты борьбы, приходит в угнетенное состояние от временных неудач и т.д.

Спортсмен, психологически хорошо подготовленный к состязаниям, спокойно ожидает начала соревнования, умело регулирует свое состояние, а во время выступлений легко управляет своими действиями в любых условиях борьбы, максимально проявляет в нужные моменты, требующиеся в данной обстановке волевые качества.

Для педагогов и родителей очень важно знать, какими способами достигается хорошая психологическая подготовленность, как развить важные психические качества.

Цель исследования: изучение эмоционально-волевой сферы подростков, занимающихся боевыми искусствами, для использования диагностических данных в консультативной практике психолога.

Объект исследования: эмоционально-волевая сфера подростков.

Предмет: изучение развития эмоционально-волевой сферы подростков, занимающихся и не занимающихся единоборствами.

Гипотеза: уровень эмоционально-волевой сферы у подростков, занимающихся боевыми искусствами отличается от уровня эмоционально-волевой сферы, не занимающихся единоборствами.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ

1.1 Представления об эмоционально-волевой сфере в трудах отечественных и зарубежных психологов

На протяжении многовековой истории исследований, эмоции и воля находились под пристальным вниманием со стороны ученых.

Анализ теоретических и эмпирических исследований показал, что для нормальной жизнедеятельности и развития в социуме большое значение имеет эмоционально-волевая сфера личности.

Эмоции играют очень важную роль "я человек в". Долгое время ученые пытались понять природу чувств. XVIII-XIX вв. единой точки зрения на этот вопрос не было. Я книгу Чарльз Дарвин опубликовал я в 1872 году "выражение чувства, которые я для людей и животных" относится к нашему ден эволюционного отравы эмоций ог обосновал происхождение их физических проявлений. Суть I его исследования заключается в том, что эмоции-это либо nyttiga, либо голые остатки различных релевантных реакций, которые были разработаны I процесс I развитие I Борьба за реализацию. Идеи, высказанные Дарвин Чарльз, funge в качестве движущей силы для создания андре теор ом эмоциями [12].

В общем, с конца 19. столетие, были созданы более общие идеи Feelings чувства те теор, которые можно классифицировать на основе, если они должны получить новый автоцвета, чтобы объяснить происхождение чувств. Стоит отметить, концепций, Джеймс (1884) – ланге (1885). В рамках концепции Джеймса – Ланге предложена интерпретация эмоций I формы Эффекторно – аффектостимуляции [22].

"Теор, - писал он, - о телесных изменениях следует непосредственно из восприятия стимулирующего, а на нашем опыте изменений положения, по мере их возникновения, - эмоция." [5]

Одним из первых о важной роли чувств в поведении заговорил Р. У. Липер, не руководимый эксперт на теор персонифицированной личности, а, о. Маурер, выдающийся специалист в области психологии обучения. О. Emotion имеет продукт на " эмоция является одним из самых важных, почти незаменимых продуктов факторе I изменения в atfe, когда от синус результаты, как мы желе "обучение". Feelings чувства очень важны для самого существования живого организмов, considered считаются unfair несправедливыми для Emotions эмоций и их унижения перед интеллектом [3].

В. К. Вилюнас отметил: "многое из того, что традиционно называют сейчас законом слова "теор", я учу ощущениям, на самом деле, это скорее отдельные фрагменты этого принтера, голые в целом, приближающиеся ...совершенно исчерпывающая теория также составляла " [5].

Наиболее распространенной была интеллектуализированная позиция, в основе которой лежало утверждение об ограничении выражения эмоций, являющихся последовательным психическим феноменом печатника. Этот вопрос был рассмотрен Ф. И. Herbart, которые предлагают для еще до сотворения теор " них готов. Basic основные психологические) - это представление, и чувства, которые мы испытываем, отвечают на связь, которая существует между различными представлениями, и может улучшаться как ответ на конфликт между представлениями [17].

Зарубежный психолог J. Reykowski, разработана схема теоретик эмоций. На основе представлений "эмоции как вид процесса психологической регуляции деятельности" можно выделить три основных компонента Кан: эмоциональное возбуждение, выполняемое по качеству эмоций и эмоциям. Я. Рэйковский считает, что "эмоциональный процесс I происходит как реакция на решающее воздействие" причин, в зависимости от зубов свойства принтера, различных изменений функций организма [31].

Один из ведущих зарубежных ученых в области эмоций-американский психолог. Изард, Стю изучает человеческие чувства в каждом аспекте твоего

принтера. К см., Isard пытался объяснить, как эмоции являются важной частью человеческого сознания, kunnskapsl og обработка. Analysis анализ main main teor EMP empiris см. исследования, чтобы конфеты ближе к общему пониманию человеческих эмоций. К. Изард исследует непосредственную связь чувств с познавательной "способностью" человеческой деятельности [12].

Домашний психолог. С. Л. Рубинштейн, А. N. leontiev kritise K. Isard за факт На ден важнейшая составляющая эмоций consider рассмотрим отношение I по объекту принтер, феномен принтер, Ручка: как рассматривается в отечественной психологии Basis основа Emotions эмоции[30].

Также вклады от S. Schecter. Motivation и go мотивация играет важную роли I эмоциональный процесс. Концепция эмоций, предложенная в. С. Шектера называли когнитивно-физиологическим. До того, как теор страна / sl / emotional эмоциональное состояние occurred произошло, я дополнение к записям Stim стимулы и телесные изменения, которые они производят принтер, находится под влиянием прошлого опыта человека и его оценки текущей ситуации я формирую соответствующий интерес к вашим needs потребностям. Косвенное подтверждение обоснованности когнитивного воздействия эмоций на человеческий опыт словесными инструкциями, а также дополнительной эмоциональной информацией, которая призвана изменить человеческую оценку ситуации [6].

Konser concept it в. П. В. Симонов, появление эмоций-это ассоциация) с процессом информационного обеспечения времени atfe, мед оценка хода вероятности встречи Де на самом деле behoved. Предсказание вероятности достижения цели кан должно выполняться как на evidence свидетельствах с unconscious бессознательного уровня. Увеличение I вероятности достижения цели сом результат Моттаки новой информации порождает положительное чувство, а comparison I вероятность I сравнение с ранее доступным прогнозом приводит к негативному эмоциональному переживанию [33].

I зодчества национальных ученых а. Г. Ковалев, А. И. Пуни и др. вместо ментального, в том числе эмоционального состояния, я пишу ментальное, личность, структуру, их отношение к ментальному процессу ваше Mental ментальное свойство относится к индивиду очевидно [26].

Итак, эмоции (от). emovere-возбуждать, возбуждать) – специальный классов в. ментальный процесс вашего Printer состояния принтера ассоциации) с инстинктами принтера, потребности ОГ motiverida, reflects отражает себя я форме непосредственного опыта (удовлетворение, радость, Фрай, подлежащее.) важность личности, действуя на феномен принтера situations ситуаций implementation реализации дерьмо лив. Поставленный практически во всех проявлениях деятельности субъекта, эмоции, суждения, был вынесен им как один из важнейших механизмов для "регулирования" деятельности, начатой с целью удовлетворения текущих потребностей. В Тиль классов. эмоции включают в себя настроения, эмоции, влияния, страсти, стрессы. Позиция так называемая "følelser" эмоции. Они включены во все умственные процессы вашего человеческого состояния. Все проявления греховного бизнеса сопровождаются эмоциональными переживаниями и переживаниями....

Проблема волевой сферы преобладает в АВ-Scientists ученых, вызывая большие разногласия ОГ дискуссии. Даже в прежние времена это были взгляды на понимание воли: эмоциональный интеллект интеллектуальный Бетис. Форштетт понимал как некую "способность души", которую я определяю как мотивацию деятельности человека. Форбс) будет с умом. Теперь я живу в дуализм пережить еще до сотворения.

Воля-способность проявляется в процессе регулирования греховного бизнеса. С самого рождения человек have имеет это, да, basically в основном, все Action действие принтера основано на интуиции. С накоплением жизненного опыта начинают проявляться волевые действия принтера, что становится все труднее и труднее. Самое главное-человек "знает Барта",

мужчины пытаются как-то приспособиться к нему сами. Это компанией что действия, которые являются очень важными показателями в жизни[21].

"Волевая сфера личности часто проявляется" различные трудности "встречаются на жизненном пути". Внешняя фаза I формирующая контроль воли-это вариант тилты, который должен быть реализован для преодоления external внешних препятствий. Если говорить о вашей истории в разговоре, то волевые решения в разное время формировались за счет определенной трудовой деятельности. Например, mennesket man, чтобы получить laget сделал certain определенное количество действий принтера [19].

Original оригинальное объяснение завещания дает известный российский альтернативный диетолог и. П. Павлов, сом рассматривал ее как "инстинкт (рефлекс) свободы", как проявление деятельности магазина, ограничений по утверждению ден столкнуться сом еще до сотворения препятствий деятельности. Фрихет" фрихет свободы " свобода является Minor незначительным insen Atfe, когда инстинкт инстинкты принтер Су Food пищи. "Что в нем было за хэм, - писал И. П. Павлов, - любое малейшее препятствие, которое столкнется с животными в пути греха, авбрит отменит гонку на дерьмо лив."Человеческое действие печатник, никакое препятствие не может быть" не было внешним препятствием, люди также содержание своего собственного сознания, родителей, интерес, продукты, отношения и т.д. Я под тиль. г. Тульчинский, который волей "свободы проявляет себя на всех уровнях личности, выполняет функцию подавления любых потребностей "стимула есть", чуждых проявлений", самоутверждения личности-от способности постоять за себя до самопожертвования [35].

Особые места И. М. Сеченова strong волевая (произвольная) деятельность человека, основные моменты Coach Барт физиологический механизм тренера, мужчины также Психология три. Я еще до сотворения контексте хан писал: "воля хар властью и каждый случай, иго я взял формы движения сом прохожего лучше для хэм, некоторые из мужчин все, что является общей па для человека. Я хочу плакать, ог-я кан петь веселые

сэнгер, танцевать, я это trukid справа, и я идет налево; чувство самосохранения расскажите своим мэг, "сорвать, чем вы ожидали смерти," от я идет. Это иго некоторый безличный агент, контролируя усы движение - это активная сторона сознания от нравственного три понимания руководство на контроллер движения в имени или это андре, от у меня часто конфликт с чувством самосохранения... Это ясно сознает возможность, выраженную в том порядке, который я "хочу сделать", и неприступно, я смотрю", в котором сидит "обычное учение о произволе" [32].

Установите приложение на смартфон и работать в автономном режиме. В следующем параграфе мы рассмотрим эмоционально-волевое развитие как единый механизм саморегуляции у детей и подростков [30].

1.2 Особенности развития эмоционально-волевой сферы детей и подростков

Развитие эмоционально-волевой сферы является важнейшим аспектом развития личности в целом. В младшем школьном возрасте складывается и проявляется до 70% личностных качеств, поэтому невнимание к развитию личности в этом возрасте порождает педагогические просчёты, которые ярко обнаруживаются на последующих ступенях обучения [17]. Проблемы эмоциональной и насильственной регуляции при переходе от начальной школы к молодежи, с особой чувствительностью. Особенно остро это проявляется у так называемых детей "высокого риска", поскольку они испытывают трудности в усвоении уроков и навыков нормального психического развития. Это относится к низкой успеваемости, обусловленной общей слабостью, частичными задержками в развитии высших психических функций и ранним уходом из школы в неблагоприятных микросоциальных условиях обучения и подготовки. У этих детей слабая эмоциональность и сила воли, отсутствие самоконтроля, неустойчивость и плохая концентрация внимания, высокая рассеянность, импульсивность и гиперактивность. При отсутствии целенаправленной

подготовки эмоционально волевых личностей по отношению к самопроизвольному развитию учащиеся также могут осуществлять собственную образовательную деятельность. Не случайно учителя-практики отмечают растущие различия в эмоциональном развитии современных детей. Слабая эмоциональная жизнь ребенка играет значительную роль в возникновении таких проблем. Это может способствовать развитию общего эмоционального расстройства у детей.

Включены эмоции и эмоциональные компоненты, а также высоконадежные психические процессы. Таким образом, когда вам нужно решить проблему, мыслительный процесс включает в себя наше отношение к проблеме (чувства), наши цели и усилия по ее решению (воля) [31].

Развитие сферы эмоционально сильно в личности-процесс достаточно сложный, и делается это из-за воздействия различных факторов. Внешние стимулы могут быть отнесены к определенным социальным обстоятельствам, таким как внутреннее наследие. Развитие идет от первого возраста к подростковому и может быть разделено на определенные этапы.

С рождения до 3-х лет в нем преобладает соматовегативный тип. Некоторое недовольство проявляется с большим эмоциональным возбуждением.

В возрасте 3-7 лет эмоционально-насильственная сфера личности проявляется как форма психомоторной реакции. В этот период у ребенка часто проявляется негативизм, сопротивление, такие реакции, как страх, ужас.

Следующий этап развития-7-11 лет. В этот период у ребенка доминирует аффективный тип реагирования, который проявляется впечатлительностью и тревожностью. Тревога становится более стабильной. В этом возрасте ребенок развивает уверенность в себе и такие качества, как настойчивость, решительность, самостоятельность и т. д.

В возрасте 12-15 лет личностная сфера психологии запускается доминированием эмоционального и идеологического поведения. Для ребенка

в этом возрасте характерны такие особенности: злость, неуравновешенность, раздражительность, перепады настроения, перемены, конфликт. Это затрудняет интеграцию в общество.

Заключительный этап развития Вил-возраст 16-18 лет. Эмоциональное состояние стабилизируется в этот период. Молодые люди этой возрастной группы обладают следующими характеристиками: самостоятельность, решительность, настойчивость, хорошая концентрация, умение выходить из сложных ситуаций [25].

Таким образом, развитие эмоциональной сферы индивида-вольционале предполагает увеличение сознания, меры, устойчивости эмоций и действия, и каждый возраст имеет свою особую характеристику. Повышение качества высших чувств и эмоций означает личностное развитие владельца. Это развитие идет в разных направлениях. Во-первых, в направлении записи в сферу эмоциональных переживаний человека новых артефактов, предметов, событий, людей. Во-вторых, в соответствии с увеличением осознанности, контроля и управления своими эмоциями. В-третьих, в направлении постепенного вовлечения в нравственной регуляции более высоких ценностей и норм: совести, порядочности, долга, ответственности и т. д. [6].

Перед лицом различных трудностей, с которыми сталкиваются дети школьного возраста, они обладают определенной стабильностью в плане волевой и эмоциональной регуляции.

Эта взаимосвязь проявляется в устройстве при общении с детьми разного возраста, это цель преодоления трудностей, в первую очередь, в целом, в соответствии с развитием и расцветом различных видов работы: учебной, профессиональной, трудовой и др., трудности преодоления различных задач и создания элементов регулирования, будь то эмоциональные или эмоциональные. Чем сложнее студентам решить проблему, тем выше уровень регулирования, который они должны реализовать.

В регуляторной эмоциональной психологии (исследования В. К. Вилюнаса, К. Э. Д., Я. Раковсково, Я. А. Аржентова, А. Е. Ольшанникова) рассматривается особый тип адаптации, функцией которого является подготовка организма к индивидуальным навыкам преодоления события. Эмоциональный процесс оказывает существенное влияние на управление поведением различных видов труда [5].

При эмоциональной регуляции индивид способен сохранять определенное внимание к своим действиям, к их адекватности и контролировать выражение своих чувств.

Добровольное регулирование является одной из важнейших систем регулирования человека. Что касается эмоциональной регуляции, которая является прежде всего эмоциональной, человеческой, то адаптация *volzionale* является общей формой, которая основана на опыте и знаниях человека.

Рассмотрим развитие эмоциональной и насильственной регуляции В подростковом возрасте.

Подростковый возраст-самое трудное и трудное время для развития личности. В то же время это самый важный период, так как он представляет принципы морали, создает социальные структуры, создает отношения с другими. Кроме того, в этом возрасте стабилизируются важные формы темперамента и межличностного поведения. Основная мотивация подросткового возраста, а также деятельность, саморазвитие, самовыражение, самопознание и самоутверждение.

Кроме того, в подростковый период можно назвать периодом повышенной эмоциональности, которая проявляется мягкий, странный, страсть, частые перепады настроения и т. д.

Подростки-возрастная группа, которая отличается от остальных своеобразной психоэмоциональной неустойчивостью. Согласно возрастным правилам, некоторые особенности эмоциональных реакций коренятся в гормональных и физиологических процессах. Эмоциональные реакции и поведение молодых людей также зависят от социальных факторов и условий

образования, и некоторые типологические различия часто преобладают над возрастом. Эмоции молодых людей характеризуются низкой степенью силы и контроля. Это связано с неспособностью контролировать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. При столкновении с трудностями возникает сильное своеобразное противодействие, подростковое, бросающее дело, реже более длительное. Сильные эмоции часто являются препятствием для разумного решения в случае молодых людей [25].

Эмоции тесно связаны с эмоциями и формируют эмоциональную сферу человека, которая наряду с остальными подростковыми сферами претерпевает значительные изменения. Н. Ремшмидт считает, что следует учитывать три типа эмоциональной реакции В подростковом возрасте [28]]:

1) эмоциональная нестабильность. В эмоциональном поле все еще существуют серьезные сомнения относительно выбора поведения. Последние приключения уже появились, но они еще не нашли подходящих выражений или точек программы. Мотивирующая ситуация характеризуется энтузиазмом в отношении уверенности в себе и независимости с одной точки зрения и противоречием между регулированием и ожиданиями других. Это несогласие порождает очень импульсивные, мимолетные, едва предсказуемые эмоции.

2) атаковать или отступать. Описанная ситуация может способствовать агрессивному поведению и тенденции избегать воздействия. Первым не согласен с существующей системой, законами и нормами социальной среды. Ретрит также может быть с противоположной точки зрения, если у вас есть желание больше не иметь дела со взрослым миром. Однако в вас есть вспышка разочарования, потому что это чувство непостижимо.

3) идеализм. Неумение критически взглянуть на окружающую действительность, поэтому видение является одним из самых привлекательных аспектов мира. Обычно это сильные, очень сильные эмоции. В преодолении наибольшей сложности точка зрения идеалиста

порождает переход к правильному видению, а не к выбору другой стороны медали "негативизма".

Эмоции и эмоции подростки склонны скрывать. Эмоции обычно положительные (радость, сострадание, интерес) и отрицательные (стыд, страх, гнев, отвращение, печаль, презрение), а также чувство удивления, то, что может войти в любую эмоцию положительную или отрицательную. Все эти эмоциональные переживания полезны, потому что они помогают людям контролировать свое поведение и наполнять свое существование личным смыслом. Но все чувства могут быть вредными, в зависимости от неадекватности и интенсивности их проявлений [12].

По словам Е. П. Ильина, эмоциональная сфера молодежи характеризуется::

1) тревожность очень высока, придавая подросткам темперамент короткого, бурного выражения своих эмоций, страсти: это очень интересный случай, страстно отстаивающий свои взгляды, готовый "взорваться" в малейшей несправедливости по отношению к себе и окружающим. Формирование волевых качеств сталкивается с различными трудностями. Несмотря на то что этот возраст является сензитивным для формирования волевых качеств, это подчеркивает необходимость более целенаправленного руководства со стороны взрослых. Недостатки в воспитании волевых качеств опасны тем, что учащиеся, ориентируясь на ложные ценности, сознательно развивают у себя отрицательные качества, избавиться от которых в дальнейшем достаточно трудно.

1.3 Эмоционально-волевая сфера спортсмена

Эмоционально-волевая сфера играет важную роль в жизни спортсмена так как спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциональностью, проявлению максимальных волевых усилий.

отметив несколько условий, оно стало известно о некоторых факторах, но главное, чтобы перед стартом поставить его в зависимость, предпусковой, апатии [15].

состояние боевой подготовки характеризуется степенью эмоциональности и оптимальной жары, которая приводит к росту их деятельности достаточно долго. kalking Sports напряженно чувствуя, активность и энергия вдохновения. Успех уверен в себе, ожидание, борьба за полную силу и планировалась до конца, чтобы достичь своей цели. а со стороны родного края, особенно ("чувство воды", "чувство льда", "эмоциональный мяч"), накапливая зимние события, спадает, острый и устойчивый характер. высокий голос спортсмена со слабым фактором релаксации (критическая примечание к тренерам, ошибочный реферат, реакция публики на противоположную, провокация и оппонент С. б.). он начинает подготовку, и тщательно выстрел, помните, что учетная запись и должен использовать свою речь. более комфортные условия для достижения эти спортсмены успешны.

но, он сам имеет дело в тревоге "ошибка". тем не менее, это обстоятельство, наряду с усилением следования процесса, имеет высокую инерционность в контроле движения и процесса, чтобы уменьшить его, а также стать мощными спортсменами. пересекающих позицию в планировании.

это было трудно. давление, состоящее из стремления к успеху, испытывать сильное чувство собственного достоинства, устойчивость эмоциональной сферы (по сравнению с природой, где некоторые другие быстро заменяют друг друга переменной), что приводит к депрессии, бедности, обратной связи с самокритикой и для тренера и других. в частности, горение и память не могут сосредоточить внимание на выделенных(спортсменах) деталях и познания.Его предполагают гибкость и упругость, в сочетании с отдыхом, устойчивость мысли, миротворческий характер (медленно, сонное заболевание). такой вид спорта позволяет

достаточно интенсивно определить интенсивность фигуры: он вибрирует ноги и руки, не зная холода, человек появляется остро, задерживая появление человека, пометив его. суетливость, указывая спортсменам, торопливость, стимулирует тем самым, что само это просто не так. ослабление возможности, движение плохо.

ведь спортсменки,предчувствуя грядущему старту. Мастер и часто отсутствует возможность доставить свои претензии к нему.значит верить в себя. это происходит из страха.

перед стартом температура достаточно интенсивной для того, чтобы устранить ее не нужно сильно нагреть традиционные репетиции, влияние на авторитет также начинается для тренеров и спортсменов.

часто апатия является стартом для эмоциональных спортсменов из первых эмоций в свою очередь, становится долго, для торможения (а точнее, "цветы спортсмена"). однако могут показать апатию, если они стали распространяться не только спортсменами, но и хотели бы представлять интерес к этому событию. апатия отпуская общего отпуска, утопление, снижает направление и скорость движения, и внимание уделяется чувствительным процессам, когда процесс ослабляется.; сила воли, антивозрастная свобода, низкий иммунитет, внимание падает и популярность окружающей среды, путать, потеря памяти и координация нормальной деятельности, начинается "женитьба", медленно и пульс медленно политиков [23].

но, апатия поддерживала вовремя всей нервной системы нет ограничений. во-первых, уровень устойчивости и мотивации замедляет нейропик поначалу, в то время как другие (например, двигатель) пытаются угодить радость или даже усиление.

поэтому ситуация всегда помогает спортсменам повысить свою эффективность и деятельность. перед этими гонками ставьте карты.

многодневный тур. статус присутствия может быть связан с успехом pre-шоу start. эти чувства будут рассеяны после или безразличия.

военнопленные успешно справились после подготовки к состоянию оптимальной серебряной.

одним из самых распространенных видов является тревога насилия, зарождающиеся до начала. правило, оно хочет быть добрым для людей. тревога и тревога должны быть организованы как стабильный, устойчивый человек.

тревога, спорт или другой человек, оценивая результаты его деятельности, в подготовке к событию. (это ошибка при оценке N) [15].

знаете ли вы ... может быть причиной :

1) отсутствие информации или принятие необходимых решений для представления достижений; не может быть сделано. знайте, что положение человека становится сильнее, и поэтому нет тревожной ситуации.;

2) военная модель, воля, как долг,;

3) укрепление достаточных навыков;

4) странным стражем врага был сильный страх от него.;

5) часто потерял или испытал большие потери или соревновались спортсмены;

6) изменить игрушки [20].

как играют роль таких черт и личностей, низкий самооценки, кто является подозреваемым к вам, был для спортсменов, так что борьба с этим трудом. неуверенность часто происходит в том, чтобы жесткое мышление, не обусловленное тем, что мыслите об этом; погружения спортсменки с таким доверием, традиции, эмоциональная устойчивость проявляются, что позади, а также положительным опытом в укреплении эмоциональной памяти.

всегда был нелегким долгом, поскольку нервы стали спортсменами. по мнению тренеров этих спортсменов, редко боюсь, что они напрямую рассказывают об этом. Не Ведь это человек, который должен сделать, так что разочарованы нескончаемой слишком много спортсменов и, возможно, он откровенно страх, потому что его слабость, чтобы принять страх. однако стражи порядка ничего не смогли показать. хорошо известно, например, что

человек заинтересован в совершении какого-либо нарушения и обретет силу. часто возникают тревоги по порядку, можно сказать, что они являются чувствительными. спортсмены вторглись в незнакомец или другая зона- кроме союзника, чтобы ничего не случилось,-жаловался (пресловутый, яркий, лес не так, как мы были), говоря тренирующимся, бояться его более или менее [26].

удовлетворенность и счастье идет это, когда вы находитесь в гущной силы, чтобы принести пользу того, что вы собрали и получили гонку, когда плохие спортсмены должны бороться или бороться С. загрузить на YouTube сильное желание спортсмены будут сосредоточены в сторону снижения, положительные эмоции ждут, когда спортсмены будут успешно выступать через. мстители [править / править вики-текст] бдительность и интенсивность снижается, и освоение процесса мышления. резкое падение воды привело бы к тому, что эти спортсмены были спортсмены.

часто вплоть до появления соревнований превентивной и нервной системы деятельности эмоциональной неопределенности загрузить спортсменов из страны. нужно проводить мероприятия по снижению психического перенапряжения, например: есть несколько способов, применяемых спортсменами к снижению психического перенапряжения в определенное время, чтобы сбить как можно быстрее мышечные релаксанты, поведенческие тенденции и изменения климата [4]. б.

как правило, статья и менталь характеризуются воздействием нескольких человек. это было сделано на основе заблудших.если бы это было сделано на самом деле, то они сами были бы сотворены. гипноз является основным методом использования гипноза как практики, так и теоретически обосновывает свои методы. Я использовал его тысячу лет назад для йоги. г. аутизм. и. о. Следующие этапы развития, связанные с именем Шульца, были опубликованы немецким психиатром и книжным издательством "автотренировка" 1932 года [22].

кроме обучения, это система саморегуляции. Известный прогрессивный выборщик как "Якобсон" (break). Это Джекобсон, понимая их как стволы пальм и пальм. эмоциональное напряжение нарастает, когда они предлагают его, чтобы он успокоился. этот взгляд помогает облегчить страх и беспокойство [27].

Канадские ученые предложили другие тричальные методы саморегуляции: прямого контакта мышцы напряжения и расслабления. таким образом, заряженная задержка на фоне мышечного напряжения сделана таким образом, чтобы обеспечить полную эксгумацию напряжения, а затем снять нагрузку на свободные мышцы. таким образом, были указаны два вида модификаций, связанных с дыханием, повышенный, переменный и мышечный тонус [23].

удлинение способностей к деятельности. важно остановить войну, она провела короткие каникулы. энергия ожидала других опытных спортсменов экономического роста.

в результате этих целей с целью снятия эмоционального напряжения на глазах стало трудностью. успех деятельности, но эмоциональные напряжения могут привести к развитию. например, она пытается добиться успеха ее. первое соревнование - это не только соревнования, но часто являются спортсменами, который делает.

ситуация эмоционально напряжена. занимался спортсменами, появившимися в швейцарском процессе единообразия. Выработке у спортсменов возможности работать «через не могу» способствует использование «ударных нагрузок», помогающих вскрыть резервные возможности организма и психики. Для этого применяют повторную и интервальную тренировки с работой максимальной интенсивности. Естественно, что использование такого метода должно проходить под присмотром медиков, психологов и физиологов, иначе можно довести спортсменов до состояния перетренированности.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи и методы исследования

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические данные эмоционально-волевой сферы среди подростков.
2. Провести диагностическое исследование по выявлению различий уровня эмоционально-волевой сферы среди подростков, занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами.
3. Проанализировать результаты диагностики и интерпретировать различия уровня эмоционально-волевой сферы среди подростков, занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами.
4. Сформулировать выводы исследования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:**

- 1) Интерпретационные методы. В них входят различные варианты генетического и структурного анализа.
 - генетический метод включает в себя анализ материала в плане развития с выделением отдельных критических моментов, фаз, стадий;
 - структурный метод устанавливает взаимосвязи между частями и целыми, т.е. функциями и личностью, отдельными параметрами развития и организмом в определенный момент его жизни.
- 2) Эмпирические методы, в данной группе основная задача получение эмпирических научных данных, включающиеся в себя психодиагностические методы (тестирование, опросники) с использованием следующих методик:

- опросник Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности;
- методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;
- тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова;
- опросник для оценки упорства Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко.

3) Методы математической обработки данных (U-критерий Манна-Уитни) включающие в себя:

- количественную обработку, построение графиков, таблиц, схем;
- качественная обработка предусматривает анализ полученных данных, их дифференциацию по группам и анализ результатов исследования.

2.2 Организация исследования

На первом этапе была сформулирована тема, определены объект, предмет, цели, задачи и разработана гипотеза исследования, выбраны методы сбора информации и обработки данных.

На втором этапе исследования осуществлялся теоретический анализ и обобщение результатов исследований, посвящённых анализу эмоционально-волевой сферы студентов. Определили структуру эмпирического исследования. Сформулировали выборку испытуемых.

На третьем этапе проводилась эмпирическое исследование. Участникам предлагалось ответить на вопросы подобранного нами диагностического комплекса методик по изучению эмоционально-волевой сферы. В данный комплекс вошли: опросник Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности, методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова, опросник для оценки упорства Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко.

На четвертом этапе была проведена математико-статистическая обработка данных, сформулированы выводы, полученные в результате изучения эмоционально-волевой сферы подростков, занимающихся и не занимающихся единоборствами.

Для проведения нашего исследования мы выбрали комплекс методик, направленных на изучение эмоционально-волевой сферы. В него вошли:

1) Опросник тревожности Спилбергера-Ханина, который предназначен для выявления доминирующего вида тревожности подростков. Опросник состоит из 40 утверждений. Автор выделяет две шкалы:

- ситуативная (реактивная) тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию.

- личностная тревожность понимается как 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.

Если показатели личностной и ситуативной тревожности не превышают 30 баллов, это свидетельствует о низкой тревожности, Если сумма баллов находится в интервале 31-44, это означает умеренную тревожность. При 45 и более баллах – тревожность высокая.

2) Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса. Данная методика была нами выбрана потому, что с её помощью можно выявить уровень и характер школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, на каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы, которые не совпадают с ключом теста, что свидетельствует о проявлении тревожности. При обработке анализируется общее внутренне эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием ниже перечисленных факторов тревожности:

- общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

- переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

- фрустрация потребности в достижении успеха неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижения высокого результата и т.д.

- страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

- страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.

- страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

- низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

- проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

3) Тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова направлен на изучение обобщенной характеристики проявления силы воли. Стимульный материал представляет собой 15 утверждений, на которые необходимо дать один из трех вариантов ответов, «да», «не знаю» или «бывает», «нет». Степень выраженности силы воли оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом. Чем выше сумма баллов, тем больше у обследуемого выражена сила

воли. Автор выделяет три уровня силы воли: высокий от 22 до 30 баллов, средний от 13 до 21 баллов и низкий от 0-12 баллов.

4) Опросник для оценки упорства Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко. Данный опросник был использован нами для диагностики такого волевого качества как упорство.

упорство – это волевое качество, проявляющееся в различных ситуациях, выступающих для человека в качестве трудностей. Упорство в достижении цели проявляется через терпеливость, т.е. через однократное, но длительное противодействие фактору (в основном физиологическому), вызывающему утомление, гипоксию (недостаток кислорода) или боль, и через настойчивость, т.е. через стремление достичь отдаленную по времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности.

Стимульный материал представляет собой 18 утверждений, на которые необходимо ответить «да» или «нет». Уровень проявления упорства подсчитывается суммой баллов, совпадающих с ключом. Чем выше сумма баллов, тем больше выражено упорство. Автор выделяет три уровня упорства: высокий, средний, низкий.

Для математико-статистической обработки данных мы использовали U-критерий Манна-Уитни, который предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню количественно измеренного признака. Мы использовали данный критерий для определения различий показателей эмоционально-волевой сферы подростков, занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗЛИЧИЙ В ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЕ ПОДРОСТКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ

3.1 Особенности эмоционально-волевой сферы в боевых искусствах

В боевых искусствах психологическая подготовленность стоит на одном ряду с физической, технической и тактической подготовкой, так как поединки проходят в колоссальном напряжении, вызывающем максимальную мобилизацию деятельности всех систем организма.

Психологическое развитие человека играет важную роль не только в развитии умственных способностей в целом, но и в подготовке к эмоциональному контролю. Важную роль будет также играть повышение качества.

Интенсивная ирригационная игра предполагает интенсивность добровольчества и ответственности, которые, как представляется, носят интенсивный и добровольный характер. Настроение и эмоции особенно ясны. в конце игры [8].

Одним из важнейших моментов является орошение. кротость был готов читать.

Во время боя есть три фактора, которые могут заставить их отказаться от боя, очень важные-это боль, страх, усталость. Во время войны могут возникать разные ситуации. Задание состояло в том, чтобы подготовить солдат, которые были победителями большой гонки. тяжелая работа-это круг всех ролей в этой роли.

Военная подготовка состоит из повторения. психологические функции искусства, даже простейшие упражнения, для того, чтобы тренироваться

долгое время, не смогут сохранить все свои навыки, даже если они кажутся им используемыми [6].

Упражняйтесь в отсутствии боли, пеноматериале или формировании навыков рисования. Борьба за травмы и страхи, вызванные острой ситуацией. Я работаю на границе.

Таким образом, это помогает тренировать сопротивление в сложных, длительных практиках и сводить к добровольным характеристикам личность устоявшейся базы профессионалов [12].

Воспитание воли - одна из важнейших задач. тренерская деятельность. Качество развития ясного волевого характера с целью преодоления объективных и субъективных трудностей в формировании. Есть разные способы его устранить. Одной из важнейших задач является усложнение способов и средств обучения волевым качествам, используемым в процессе занятий и соревнований [10].

Они являются инструментами эффективного обучения, выступлений и соревнований юных спортсменов, которые систематически находятся на занятиях.

Эмоциональное состояние-еще один источник борьбы. Равенство спортсменов на их территории в борьбе с вызовами предусмотрено. даже ментальные техники контроля, технические и физические остались. Это делается с опытом, который он одобряет. М.: собака лежала в 60-х годах прошлого века [8].

Искусство войны часто используется для релаксации, медитации (начало и конец).

Отличное решение вашей задачи даст вам перерыв с помощью медитативного круга:

- прежде чем уроки будут поняты, цель и самоанализ (а в конце урока, следующий урок);
- совершенствование технических методов ;
- расслабься и устраивайся поудобнее.

Практика является важной частью процесса. единство-это медитация. Медитация основана на небольшом уроке в решении сегодняшних задач, снижении стресса и корректировке времени.

Психологическая подготовка включает в себя развитие взаимоотношений и выявление спортсменов, интеллекта, развития, качественных и психологических характеристик, психомоторных.

Работа с молодыми спортсменами, работа с молодыми спортсменами, применение всех необходимых методов и психологических воздействий на детей, развитие умственного развития, проникновение в полноценное развитие творческой личности и будущих спортивных навыков. Боевые искусства является своеобразной системой движений, позволяющей научиться владеть телом, как «единым» организмом, и способной гармонично развивать физические качества и свойства личности занимающихся.

3.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

В данном разделе, мы опишем более подробно полученные диагностические результаты исследования.

Всего в исследовании принимали участие 40 человек, из них 20 подростков занимаются единоборствами, и 20 подростков не занимаются единоборствами.

Исследование проводилось на базе школы им. П.А. Столыпина Никольский район и спортивного клуба каратэ Кёкусинкай «Путь воина» г. Никольск в период с 2017 по 2018 г.

Для определения уровня тревожности подростков мы использовали опросник Спилбергера-Ханина, в результате исследования были выявлены показатели ситуативной и личностной тревожности, которые представлены ниже в таблице 1.

Представленные в таблице 1 результаты диагностики, показывают нам следующее распределение уровня ситуативной и личностной тревожности подростков, занимающихся и не занимающихся единоборствами.

Таблица 1 – Результаты диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности подростков по методике Спилбергера-Ханина (в %)

Шкалы тревожности	Уровни тревожности					
	Высокий		Умеренный		Низкий	
	Спортсмены	Не спортсмены	Спортсмены	Не спортсмены	Спортсмены	Не спортсмены
Ситуативная тревожность	-	-	35	100	65	-
Личностная тревожность	-	65	50	35	50	-

по шкале тревожности среди спортсменов самый низкий уровень тревожности - самая высокая цена. эта группа отвечала за 65% подростков, занимающихся боевыми искусствами. эти проблемы характеризуются отсутствием тенденции угрожать широкому кругу ситуаций. на наш взгляд, и результатом может быть либо проявление низкой мотивации в ходе исследования, нейтрального отношения к проблемам исследования, либо высокий уровень доверия к эксперименту, так как он является лично признанным. по мнению авторов методики, низкий уровень тревожности в данном вопросе может оказать негативное влияние на результативность

деятельности. среди предметов, не занимающихся боевыми искусствами, низкий уровень ситуации не был критическим.

у 35% спортсменов уровень тревожности был умеренным. по мнению разработчиков методики, этот уровень может обеспечить успех для всех видов деятельности. потому что умеренный стресс и тревога помогут мобилизовать физическую и психическую энергию для проведения деятельности. количество подростков, не занимающихся спортом с умеренной тревожностью, составило 100%. на наш взгляд, и результат-это позитивное состояние подростка, с активностью, самосовершенствованием и высоким баллом в различных видах деятельности. кроме того, ситуация с обследованием не вызывает беспокойства у подростков.

Чтобы учесть диагноз личностной тревожности, мы выяснили, что у 50% юношей, занимающихся единоборствами в условиях низкого уровня личностной тревожности, это может быть связано с недавним сдачей экзамена на следующий пояс (Кю), который прошел достаточно успешно, и после этого нет необходимости повышать мотивацию и чувство ответственности.

по мнению авторов методики, низкий уровень личностной тревожности требует повышенного внимания к мотивам деятельности и развития у студентов чувства ответственности. дети, которые не участвуют ни в одной битве, низкие уровни не раскрываются.

50% спортсменов, и умеренные уровни личной тревожности значительны. согласно разработчикам методики, эти результаты показывают индивидуальный уровень "конструктивной тревожности", а значит, определенный уровень тревожности является естественной характеристикой и необходимой личностью активной личности. такое распределение личной тревожности спортсменов может быть связано с предстоящим соревнованием, так как набор тревожности необходим для успешной деятельности. подростки, не участвующие в единоборствах, умеренную цену личностной тревожности отметили 35% опрошенных.

высокий уровень личностной тревожности был отмечен у 65% подростков, которые не участвуют в боевых искусствах. это отражается в способности испытуемых показывать различные ситуации на риск угроз, личном престиже, самооценке и уверенности в себе. высокий уровень личностной тревожности не характерен для спортивных подростков.

основываясь на профиле случая и диагнозе личной тревожности, можно сказать, что подростки, занимающиеся боевыми искусствами, менее подвержены тревожности, чем дети, не участвующие в боевых искусствах. это может быть результатом исследования, которое было недавно проведено, после которого растущее чувство ответственности не требуется. Но иногда очень низкая тревожность является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете» (рисунок 1).

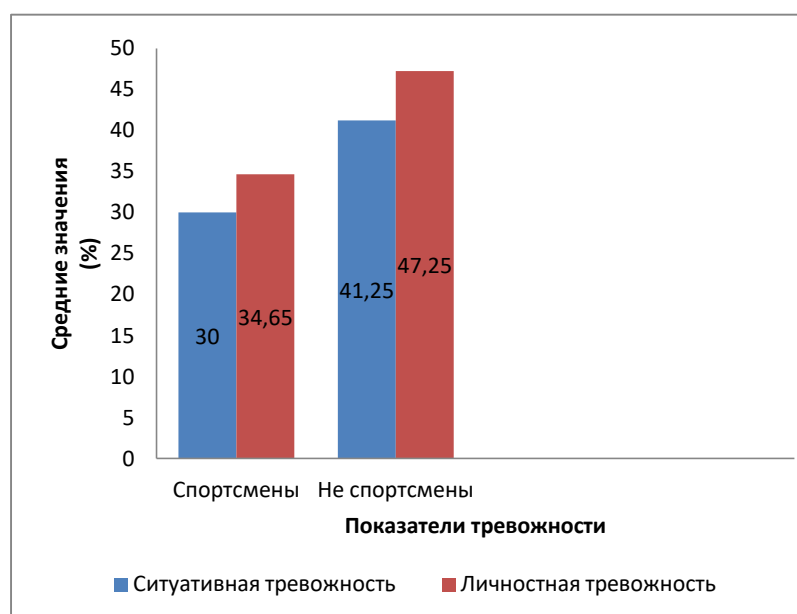


Рисунок 1 – Средние значения уровня ситуативной и личностной тревожности подростков по результатам опросника Спилбергера-Ханина

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у большинства испытуемых, занимающихся единоборствами показатели ситуативной и личностной тревожности ниже, чем у детей, не занимающихся

единоборствами, т.е. это говорит о том, что спортсмены воспринимают ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, менее интенсивно. Так же большинство испытуемых обладают таким важным психофизиологическим качеством, как устойчивость к трудным ситуациям.

Описанные выше результаты свидетельствуют о наличии выраженных различий в уровне тревожности у подростков, занимающихся и не занимающихся единоборствами.

Для проверки достоверности различий в уровне выраженности ситуативной и личностной тревожности по опроснику Спилбергера-Ханина, мы использовали U-критерий Манна-Уитни. Нами были получены следующие результаты:

1. Различия по шкале «ситуативной тревожности» оказались достоверными, то есть уровень тревожности подростков, занимающихся единоборствами ниже по сравнению с подростками не занимающихся единоборствами ($U_{ЭМП} = 69.5$ при $U_{кр}=114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр}=138$, $p \leq 0.05$);

2. Различия по шкале «личностной тревожности» оказались достоверными, то есть уровень тревожности подростков, занимающихся единоборствами ниже, чем у детей, не занимающихся боевыми искусствами ($U_{ЭМП} = 89$ при $U_{кр}=114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр}=138$, $p \leq 0.05$).

Следующим шагом нашего исследования была диагностика уровня школьной тревожности по методике Филлипса. Результаты представлены в таблица 2.

Представленные в таблице 2 результаты диагностики показывают нам следующие распределение уровня школьной тревожности подростков, занимающихся и не занимающихся единоборствами по различным факторам.

По фактору «Общая тревожность в школе» среди спортсменов наибольшую выраженность имеет умеренный уровень тревожности. Эту группу составили 100% выборки подростков, занимающихся боевыми искусствами. Данные испытуемые характеризуются положительным

эмоциональным состоянием, то есть подросток активен в различных сферах деятельности.

По фактору «Общая тревожность в школе» среди спортсменов наибольшую выраженность имеет умеренный уровень тревожности. Эту группу составили 100% выборки подростков, занимающихся боевыми искусствами. Данные испытуемые характеризуются положительным эмоциональным состоянием, то есть подросток активен в различных сферах деятельности.

Таблица 2 – Результаты диагностики уровня тревожности подростков, занимающихся боевыми искусствами по методике Филлипса (в %)

Факторы тревожности	Уровни тревожности					
	Умеренный		Повышенный		Высокий	
	Спортсмены	Не спортсмены	Спортсмены	Не спортсмены	Спортсмены	Не спортсмены
Общая тревожность в школе	100%	90%	-	10%	-	-
Переживание социального стресса	100%	95%	-	5%	-	-
Фрустрация потребности в достижении успеха	100%	95%	-	5%	-	-
Страх самовыражения	100%	80%	-	15%	-	5%
Страх ситуации проверки знаний	100%	85%	-	15%	-	-
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	75%	75%	15%	10%	10%	15%
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	100%	95%	-	5%	-	-
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	95%	65%	5%	35%	-	-

Среди испытуемых, не занимающихся боевыми искусствами, умеренный уровень выявлен у 90% испытуемых.

У детей уровень неучастия в спорте увеличился на 10% по образцу. На наш взгляд, результатом может стать проявление тревожного состояния детей в связи с участием детей в школьных олимпиадах.

Общий уровень тревожности в обеих группах респондентов был высоким и не обнаружен.

По фактору "опыт социального стресса" выявлено, что 100% спортсменов имеют умеренную степень тревожности. По словам разработчиков этой техники, она говорит о гармоничном эмоциональном состоянии ребенка, именно так подростки могут легко найти взаимопонимание, особенно сверстников. Число подростков, не занимающихся спортом на среднем уровне, составляет 95%.

Повышенный уровень "социального стресса-опыта" был выявлен у 5% детей, не занимающихся спортом. Мы считаем, что результаты могут быть связаны с негативным фоном для сверстников.

Высокий уровень социального стрессового опыта " не обнаружен в двух выборках.

Среди спортсменов 100% опрошенных имеют показатель среднего уровня факторов "разочарования, которые им нужны для успеха". По мнению авторов метода, этот уровень обеспечивает положительный психологический фон, позволяющий ребенку развивать свои потребности, добиваться успеха и достигать высоких результатов.

Среди субъектов, не занимающихся боевыми искусствами, 95% молодых людей имеют умеренные показатели по фактору "разочарование в необходимости успеха".

Повышенный уровень показателя по фактору "фрустрация требует успеха" характерен для 5% испытуемых, которые не занимаются спортом. На наш взгляд, это может быть связано с негативными эмоциями на фоне, что не позволяет подростку успешно развивать свои потребности. Этот уровень не типичен для спортсменов.

По фактору "разочарование в необходимости успеха" высокий уровень показателей явно не входит ни в одну группу.

Для 100% спортсменов умеренный уровень на факторе "боязнь самовыражения" - это, по сути, возможность, которую легко могут открыть и просмотреть подростки. Число подростков, не участвующих в упражнениях со средней тревожностью, составляет 80%.

Повышенный и высокий страх перед самовыражением обнаружен у 15% и 5% опрошенных, которые не занимаются спортом. Это можно выразить в следующих фактах: дети, которые не двигаются, с трудом разговаривают со зрителями, они с большей вероятностью испытывают дискомфорт в ситуациях, когда требуется самораскрытие, чтобы показать другим свои способности. Возможно, это связано с тем, что спортсмены, выступающие на соревнованиях, привыкли проявлять себя, демонстрировать свои способности по максимуму.

По фактору "страх за проверку знаний о ситуации" среди спортсменов выявлено, что все 100% опрошенных имеют средний уровень страха, знание ситуации оценивается. Это говорит о том, что спокойное отношение к ситуациям, в которых тестируются знания, - это уверенность ребенка в своих силах. У детей, не занимающихся спортом, 85% испытуемых наблюдались на среднем уровне.

В 15% детей не участвуют в спортивных состязаниях, проявляют повышенный уровень страха, оценивают ситуацию по знаниям. По мнению разработчиков метода, этот уровень характеризует наличие опыта, связанного с ситуацией, для проверки (в частности, общественных) знаний, результатов, возможностей.

Высокий уровень "страха в случае проверки знаний" не выявлен в обеих группах.

Фактор "не бойтесь оправдать ожидания окружающих" в том, что молодежь участвует и не участвует в спорте, умеренный уровень тревожности выявлен по отношению к невыполнению других ожиданий, 75%

опрошенных в обеих группах. Мы считаем, что это связано с тем, что мнение сообщества о молодежи менее важно, чем мнение группы. И в эту эпоху важно, чтобы молодежь была принята и удовлетворяла ожидания людей, приближающихся к ним.

Увеличение уровня тревожности, не отвечающего ожиданиям других, было обнаружено в 15% образцов спортсменов и 10% не спортсменов. На наш взгляд, результат может быть связан с негативной оценкой результатов, окружающих финальную игру, эмоциональным впечатлением от чего-то и не утратившим влияния на человека.

Высокий уровень "не бойтесь оправдать ожидания других" характерен для 10% спортсменов, которые проявляют высокие ожидания, отрицательно отзываясь о результатах своих упражнений от других. Согласно разработанному методу, этот фактор характеризуется акцентом на другое значение при оценке его результатов, действий, мыслей, ожиданий по негативным отзывам. Среди подростков, не занимающихся боевыми искусствами, 15% отметили высокий уровень беспокойства по поводу несоответствия ожиданиям.

По данным "физиологического антистрессового фактора" у подростков, занимающихся боевыми искусствами, для всех 100% опрошенных характерен умеренный физиологический уровень антистрессового фактора. Это указывает на их высокую адаптивность к стрессу в различных ситуациях, то есть испытуемые адекватно реагируют на тревожные факторы в окружающей среде. Среди подростков, не занимающихся боевыми искусствами, 95% опрошенных с умеренным уровнем стрессоустойчивости.

Повышение уровня физиологического сопротивления стрессу относится только к подросткам, которые не занимаются спортом. Эта группа составляет 5% диапазона. На наш взгляд, количество испытуемых на момент исследования может увеличиться, в сочетании с последним контролем, впечатлением, после чего оно не утратило своего смысла и повлияло на их здоровье и настроение.

В обоих образцах не было обнаружено высокого уровня "физиологической антистрессовой способности".

По фактору "проблемы и страхи в отношениях с учителями" выявлено 95% спортсменов с умеренным выражением страха перед учителями. По мнению разработчиков методики, эти результаты свидетельствуют об общем негативном эмоциональном фоне, связанном со взрослыми в школе, что может снизить образовательный успех ребенка. Количество подростков, не участвовавших в боевых искусствах, по степени страха перед преподавателями составляет 65% от выборки.

У 5% больных у спортсменов повышенный уровень страха перед преподавателями. Это может быть связано с тем, что в этом возрасте отношения между молодыми людьми и другими людьми, которые находятся в переменах, отказываются от высказываний взрослых, независимо от их точности, что может способствовать формированию негативного эмоционального фона в отношениях со школьными взрослыми. Среди детей, которые не занимаются спортом, повышенный уровень страха у учителей был найден у 35% опрошенных. Высокий уровень страха в отношениях с учителями не выявлен в группах испытуемых. Представленные в рисунке 2 результаты означают, что в отличие от подростков, не занимающихся единоборствами, у спортсменов наиболее выражен умеренный уровень школьной тревожности по большинству факторов.

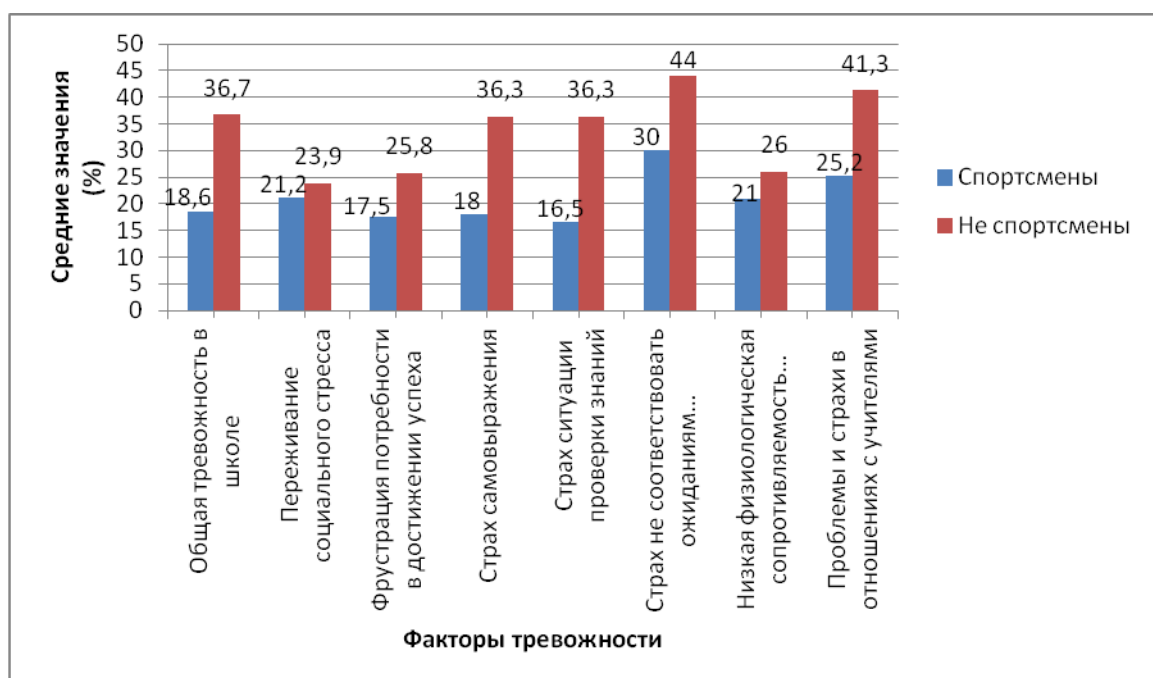


Рисунок 2 – Средние значения уровня тревожности подростков по методики диагностики уровня школьной тревожности Филиппа

Повышенный уровень тревожности у спортсменов наблюдается по 2 факторам: «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», а у подростков, не занимающихся единоборствами, повышенный уровень выявлен по всем факторам.

Так же высокий уровень тревожности наиболее часто встречается у подростков, не занимающихся единоборствами.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у детей, не занимающихся боевыми искусствами, уровень тревожности выше по различным факторам, чем у спортсменов.

Для анализа различий по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса мы использовали U-критерий Манна-Уитни. В результате математико-статистического анализа полученных данных было установлено, что существуют различия в показателях по таким факторам как:

1. Общая тревожность в школе ($U_{Эмп} = 48$ при $U_{кр} = 114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр} = 138$, $p \leq 0.05$);

2. Страх самовыражения ($U_{ЭМП} = 106$ при $U_{кр}=114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр}=138$, $p \leq 0.05$);

3. Страх ситуации проверки знаний ($U_{ЭМП} = 85$ при $U_{кр}=114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр}=138$, $p \leq 0.05$);

4. Проблемы и страхи в отношениях с учителями ($U_{ЭМП} = 78$ при $U_{кр}=114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр}=138$, $p \leq 0.05$).

Анализируя полученные данные можно сказать, что уровень выраженности школьной тревожности у подростков, занимающихся боевыми искусствами ниже по сравнению с подростками, не занимающимися единоборствами.

По факторам переживание социального стресса, фрустрация потребности достижение успеха, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу различий не обнаружено.

Для изучения волевой сферы мы использовали тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики уровня проявления силы воли подростков с помощью теста «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова (в %)

Уровень проявления силы воли	Спортсмены	Не спортсмены
Высокий	75%	-
Средний	25%	85%
Низкий	-	15%

Результаты диагностики силы воли, представленные в таблице 3, показывают распределение уровня проявления силы воли у подростков, которые занимаются и не занимаются боевыми искусствами.

Наибольшая производительность спортсменов имеет высокую силу воли. На эту группу приходится 75% проб подростков. По мнению разработчиков метода, этот уровень может обеспечить успех любой деятельности. На наш взгляд, эти результаты свидетельствуют о стремлении и настойчивости спортсменов, стремлении преодолевать трудности на пути к цели, поиске новых, более эффективных путей решения проблем. Среди предметов, которые не занимаются боевыми искусствами, не выявлен высокий уровень силы воли.

У 25% спортсменов сила воли находится в среднем. На наш взгляд, это свидетельствует о способности человека качественно выполнять поставленные задачи, о способности концентрировать внимание даже при наличии различных препятствий. Однако максимальные волевые усилия проявляются только в случае интереса к преимуществам конечного результата теста. Средний уровень силы воли среди подростков, не участвующих в спорте, составляет 85%.

Низкий уровень силы воли в подростковой группе, не занимающейся боевыми искусствами, выявил 15% опрошенных. Мы полагаем, что полученные данные могут быть проявлением низкой заинтересованности в результатах исследования. Низкий уровень силы воли может негативно повлиять на результаты работы испытуемых, а именно на различные препятствия, лень, неудачи, неспособность подростков справиться и отказ от достижения поставленных целей. Низкий уровень силы воли у подростков, занимающихся единоборствами, не выявлен (рисунок 3).

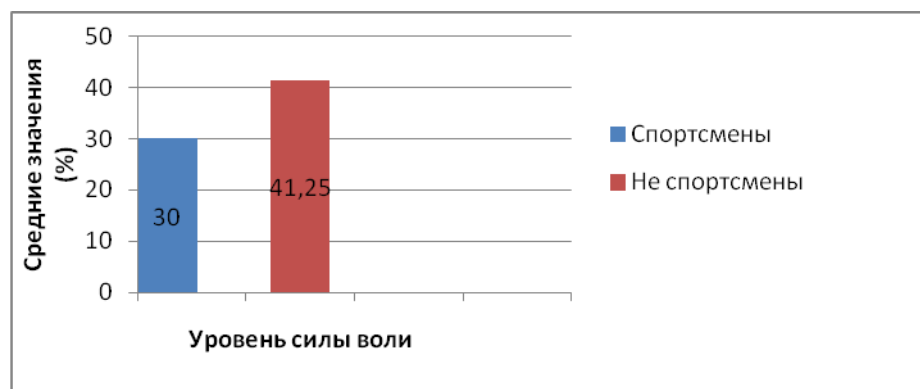


Рисунок 3 – Средние значения уровня силы воли подростков по методике
«Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у большинства испытуемых занимающихся единоборствами уровень силы воли выше, чем у детей, не занимающихся единоборствами, то есть возможно спортивная деятельность является благоприятной для формирования волевой сферы у подростков. Так как в спорте легче, чем в других видах деятельности, определять и дозировать степень трудности, многие препятствия встречаются спортсменам чаще, чем людям, не занимающимся спортом.

Для анализа различий в результатах теста «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова мы использовали U-критерий Манна-Уитни. В результате математико-статистического анализа данных установлено, что у подростков, занимающихся единоборствами выше уровень силы воли, чем у подростков, не занимающихся единоборствами (Приложение 14), ($U_{\text{эмп}} = 4$ при $U_{\text{кр}} = 114$, $p \leq 0.01$; $U_{\text{кр}} = 138$, $p \leq 0.05$).

Заключительным шагом нашего исследования было изучение такого волевого качества как упорство, с помощью опросника Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко. Результаты представлены ниже в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики уровня проявления упорства
подростков с помощью опросника Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко (в %)

Уровень проявления упорства	Спортсмены	Не спортсмены
Высокий	95%	45%
Средний	5%	50%
Низкий	-	5%

Представленные в таблице 4 результаты диагностики, показывают нам следующее распределение проявления упорства подростков, занимающихся и не занимающихся единоборствами.

Наибольшее проявление среди спортсменов имеет высокий уровень упорства. Данную группу составили 95% выборки подростков, занимающихся боевыми искусствами. На наш взгляд данные испытуемые характеризуются стремлением достичь желаемого или необходимого успеха в различной деятельности, вопреки имеющимся трудностям и неудачам. Количество подростков, не занимающихся спортом, с высоким уровнем упорства составило 45%.

У 5% спортсменов уровень упорства оказался на среднем уровне. По мнению разработчиков методики, данный уровень характеризуется терпеливостью, настойчивостью на пути к достижению цели. Однако в различных ситуациях испытуемые могут не качественно выполнять задания, плохо концентрируют внимание. Количество подростков, не занимающихся боевыми искусствами, со средним уровнем упорства составило 50%.

Для подростков, занимающихся спортом низкий уровень упорства не характерен. У детей, не занимающихся спортом, наименьший уровень упорства проявляется у 5% респондентов. На наш взгляд полученный результат говорит о возникающем чувстве боязни, страха не справиться с различными препятствиями при достижении отдаленной по времени цели, т.е. легко обескуражить трудностями (рисунок 4).

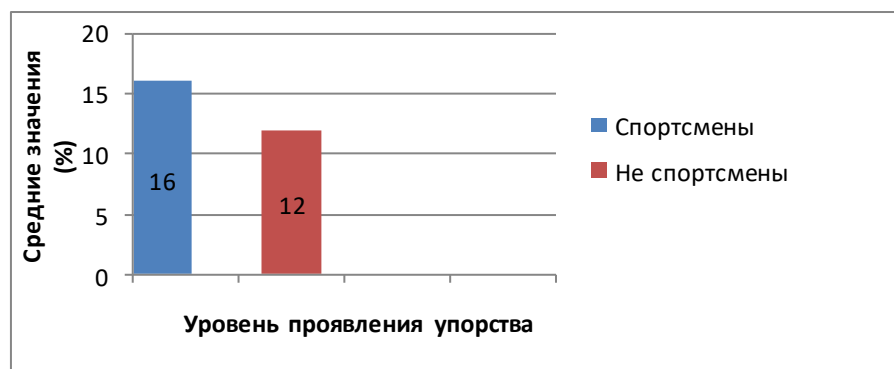


Рисунок 4 – Средние значения уровня проявления упорства подростков по опроснику Е.П. Ильина, Е.К. Фещенко

Таким образом, у подростков, занимающихся боевыми искусствами наиболее высокий уровень упорства, чем у детей, не занимающихся единоборствами, на наш взгляд спортивная деятельность является эффективным средством воспитания не только физического, но и духовного здоровья молодого поколения.

Для анализа различий в уровне развития мотивов проявления упорства по опроснику Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко мы использовали U-критерий Манна-Уитни. Нами были получены следующие результаты: различия в уровне проявления упорства оказались достоверными, то есть уровень выраженности упорства у подростков, занимающихся единоборствами выше, чем у детей, не занимающихся боевыми искусствами ($U_{ЭМП} = 50,5$ при $U_{кр}=114, p \leq 0.01$; $U_{кр}=138, p \leq 0.05$).

Таким образом, наша гипотеза о том, что показатели эмоционально-волевой сферы подростков, занимающихся единоборствами, отличаются от показателей эмоционально-волевой сферы подростков, не занимающихся спортом, подтвердилась.

Подростки, занимающиеся единоборствами, характеризуются такими показателями эмоционально-волевой сферы как:

- показатели ситуативной и личностной тревожности варьируют в пределах низкого и умеренного уровня тревожности;
- показатели общего уровня тревожности в школе, страха самовыражения, страха ситуации проверки знаний и страхов в отношениях с учителями варьируют в пределах умеренного уровня;
- показатели силы воли и упорства варьируют в пределах высоких значений.

ВЫВОДЫ

В ходе проведенного нами исследования были сделаны следующие выводы:

1. Проанализировав теоретические данные эмоционально-волевой сферы среди подростков, можно сказать о том, что эмоционально-волевая сфера играет важную роль в жизни человека и на протяжении истории исследований эмоции и воли пользовались пристальным вниманием со стороны ученых.

На взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали отечественные психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калинин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков. Они говорили о том, что эмоции и воля тесно связаны между собой и деление их в достаточной степени условно. Эмоционально-волевую сферу в подростковом возрасте рассматривали такие ученые как: Х. Ремшмидт, Е.П. Ильин, В.Г. Казанская, Л.И. Божович, А.И. Высоцкий.

Мы выяснили, что существенной особенностью эмоциональной жизни подростка является то, что его эмоции и чувства противоречивы; часто чередуются положительные и отрицательные эмоциональные состояния. В связи с этим меняется и общее душевное состояние, и настроение подростка.

Формирование волевых качеств сталкивается с различными трудностями. Несмотря на то, что этот возраст является благоприятным для формирования волевых качеств, это подчеркивает необходимость более целенаправленного руководства со стороны взрослых.

В спортивной деятельности эмоционально-волевая сфера играет очень важную роль. От эмоционального состояния зависит боевая готовность спортсмена, то есть его подъем сил, энергии, активности. От развития различных волевых качеств (терпеливость, упорство, настойчивость, решительность, смелость, выдержка) зависит то, как в дальнейшем подросток идет к поставленной цели, несмотря на различные трудности.

2. В ходе исследования по выявлению различий уровня эмоционально-волевой сферы среди подростков, занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами, нами были получены следующие результаты:

По методике Спилбергера-Ханина существуют различия по ситуативной ($U_{Эмп} = 69.5$ при $U_{кр}=114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр}=138$, $p \leq 0.05$) и личностной тревожности ($U_{Эмп} = 89$ при $U_{кр}=114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр}=138$, $p \leq 0.05$). Уровень выраженности тревожности у подростков, занимающихся единоборствами, ниже по сравнению с подростками не занимающимися единоборствами.

По методике Филлипса существуют различия в уровне школьной тревожности по таким факторам как:

- Общая тревожность в школе ($U_{Эмп} = 48$ при $U_{кр}=114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр}=138$, $p \leq 0.05$). Данный показатель ниже у подростков, занимающихся боевыми единоборствами, по сравнению с подростками, не занимающимися боевыми видами искусства.

- Страх самовыражения ($U_{Эмп} = 106$ при $U_{кр}=114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр}=138$, $p \leq 0.05$). Данный показатель ниже у подростков, занимающихся боевыми единоборствами, по сравнению с подростками, не занимающимися боевыми видами искусства.

- Страх ситуации проверки знаний ($U_{Эмп} = 85$ при $U_{кр}=114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр}=138$, $p \leq 0.05$). Данный показатель ниже у подростков, занимающихся боевыми единоборствами, по сравнению с подростками, не занимающимися боевыми видами искусства.

- Проблемы и страхи в отношениях с учителями ($U_{Эмп} = 78$ при $U_{кр}=114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр}=138$, $p \leq 0.05$). Данный показатель ниже у подростков, занимающихся боевыми единоборствами, по сравнению с подростками, не занимающимися боевыми видами искусства.

По факторам переживание социального стресса, фрустрация потребности достижение успеха, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу различий не обнаружено.

Результаты диагностики уровня проявления силы воли по тесту «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова, говорят о том, у подростков, занимающихся единоборствами выше уровень силы воли, чем у подростков, не занимающихся единоборствами ($U_{Эмп} = 4$ при $U_{кр} = 114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр} = 138$, $p \leq 0.05$).

Рассматривая полученные данные по «Опроснику для оценки упорства» Е.П. Ильина и Е.К. Фешенко, мы выяснили, что уровень выраженности упорства у подростков, занимающихся единоборствами выше, чем у детей, не занимающихся боевыми искусствами ($U_{Эмп} = 50,5$ при $U_{кр} = 114$, $p \leq 0.01$; $U_{кр} = 138$, $p \leq 0.05$).

3. Таким образом проанализировав результаты диагностики наша гипотеза о том, что существуют различия в эмоционально-волевой сфере у подростков, занимающихся и не занимающихся единоборствами, а именно: различия в ситуативной и личностной тревожности, различия в показателях школьной тревожности по таким факторам как: общая тревожность в школе, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, проблемы и страхи в отношениях с учителями, различия в уровне силы воли и проявлении упорства – подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПОСТАВЬ ТОЧКИ ПОСЛЕ НАЗВАНИЯ КНИГИ ИЛИ СТАТЬИ И
ПОСЛЕ ГОДА ИЗДАНИЯ

1. Агапова И.А. Патриотическое воспитание в школе. – М.; Айрис-пресс, 2009. – 224 с.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. Норма и отклонение – М.; Педагогика, 2008. – 144 с.
НУЖНО УБРАТЬ ТОЧКУ С ЗАПЯТОЙ. ГДЕ ТЫ ВЗЯЛА ТОЧКУ С ЗАПЯТОЙ? ВСЮ ЖИЗНЬ СТАВИЛИ ДВОЕТОЧИЕ.
3. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций – М.; изд-во Моск. ун-та, 2008 – 288 с.
4. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений – М.; изд-во Моск. ун-та, 2010 – 143 с.
5. Выготский Л.С. Лекции по психологии – СПб.; Союз, 2008 – 144 с.
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие – М.; Академия, 2009 – 288 с.
7. Зимин П.П. Воля и ее воспитание у подростков – Ташкент.; Знание, 2011 – 158 с.
8. Захаров О.Ю. Психологическая подготовка бойца – М.; Библиотека, 2015 – 70 с.
9. Изард К.Э. Эмоции человека – М.; Директ-Медиа, 2008 – 954 с.
10. Ильин Е.П. Психология воли – 2-е изд. – СПб.; Питер, 2009 – 368 с.
11. Ильин Е.П. Психология спорта – СПб.; Питер, 2008 – 72 с.
12. Ильин Е.П. Психология физического воспитания – М.; Просвещение, 2009 – 287 с.
13. Колесов Д.П. Современный подросток. Взросление и пол – М.; МПСИ Флинта, 2012 – 200 с.

14. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей – Ярославль.; Академия развития, 2010 – 208 с.
15. Корнилов К.Н. Воля и ее воспитание – М.; Знание, 2008 – 123 с.
16. Маклаков А.Г. Общая психология – СПб.; Питер, 2009 – 592 с.
17. Максименко С.Д. Общая психология. М.; Рефл-бук, 2008 – 523 с.
18. Мотылянская Р.Е. Выносливость у юных спортсменов. М.; ФиС, 2010 – 222 с.
19. Немов Р.С. Общие основы психологии – М.; ВЛАДОС, 2008 – 688 с.
20. Осницкий А.К. Психологические механизмы самостоятельности – М.; Альфа, 2010 – 232 с.
21. Огородова Т.В. Психология спорта – Ярославль.; ЯрГУ, 2013 – 120 с.
22. Петровский А.В. Общая психология – М.; Просвещение, 2014 – 479 с.
23. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте – М.; ФиС, 2012 – 88 с.
24. Рувинский Л.И. Самовоспитание школьников – М.; Педагогика, 2009 – 160 с.
25. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста – 12-е изд. – СПб.; Питер, 2010 – 816 с.
26. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта – М.; Мир, 2013 – 576 с.
27. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб.; Питер, 2009 – 712 с.
28. Рогов Е.И. Эмоции и воля – М.; ВЛАДОС, 2014 – 240 с.
29. Смирнова Е.О. Детская психология – М.; ВЛАДОС, 2008 – 368 с.
30. Сидоров П.И., Парняков А.В. Введение в клиническую психологию – М.; Деловая книга, 2013 – 416 с.

31. Столяренко Л.Д. Основы Психологии – Ростов-на-Дону.; Феликс, 2009 – 672 с.
32. Фещенко Е.К. Возрастно-половые особенности самооценки волевых качеств – СПб.; Питер, 2008 – 564 с.
33. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.; Академия, 2008 – 480 с.
34. Черникова О.А. Эмоции в спорте. М.; ФиС, 2010. 214 с.
35. Шульга Т.И. Психологические основы формирования воли – Пятигорск.; Пятигорский ГПИ иностранных языков, 2011. 123 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица 1 – Индивидуальные данные испытуемых по опроснику
«Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной
тревожности»

№	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
1.	26	38
2.	27	38
3.	29	45
4.	39	44
5.	32	43
6.	29	44
7.	20	37
8.	31	41
9.	30	38
10.	28	32
11.	28	50
12.	35	32
13.	29	44
14.	29	35
15.	27	36
16.	34	38
17.	33	43
18.	29	52
19.	44	54
20.	21	45
21.	32	53
22.	38	41
23.	33	41
24.	37	46
25.	36	39
26.	32	52
27.	37	45
28.	32	52
29.	36	43
30.	35	50
31.	32	46
32.	33	46
33.	32	56
34.	38	55

35.	34	48
36.	35	53
37.	33	46
38.	33	41
39.	35	51
40.	40	43

Таблица 2 – Индивидуальные данные испытуемых по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

№	1	2	3	4	5	6	7	8
1	13	18	30	0	33	40	20	37,5
2	9	18	23	16	30	20	40	12,5
3	22	27	15	33	16	60	0	50
4	27	36	23	0	16	20	20	0
5	22	36	0	33	16	40	20	25
6	13	18	23	0	33	20	40	37,5
7	18	36	8	16	0	20	0	0
8	18	36	30	33	16	40	40	62,5
9	22	27	0	33	33	80	40	50
10	31	18	23	33	16	0	0	12,5
11	13	18	23	16	0	20	20	25
12	18	0	0	16	0	100	20	50
13	22	0	30	0	16	60	40	12,5
14	31	27	8	33	0	20	40	37,5
15	27	18	38	33	33	0	20	37,5
16	31	36	8	16	0	20	0	12,5
17	13	0	30	0	33	40	20	0
18	0	18	0	16	16	0	20	0
19	13	27	38	33	16	40	0	37,5
20	9	9	0	0	33	20	20	4
21	18	18	23	33	16	80	40	50
22	9	36	69	66	0	40	20	62,5
23	72	27	30	16	50	60	0	37,5
24	36	45	23	33	66	40	20	25
25	41	27	0	16	33	0	0	25
26	31	36	15	33	16	40	20	50
27	36	18	7	83	33	40	40	37,5
28	68	72	7	50	16	20	40	75
29	36	18	38	0	50	20	20	37,5
30	27	27	23	33	66	0	20	25
№	1	2	3	4	5	6	7	8
31	41	0	30	33	16	40	40	12,5
32	45	9	38	66	66	40	40	62,5
33	31	36	30	50	33	100	0	25
34	31	36	46	16	50	20	20	62,5
35	36	0	30	33	33	40	20	62,5
36	41	27	15	50	16	100	40	75

37	45	9	46	0	50	0	20	12,5
38	41	18	15	33	33	40	60	62,5
39	27	0	23	66	50	40	20	12,5
40	22	18	7	16	33	60	40	12,5

Таблица 3 – Индивидуальные данные испытуемых по тесту
«Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	1
2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1
3	2	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	0	2	0
4	2	1	1	1	2	2	2	0	2	2	2	2	1	2	1
5	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	0	2	2
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
7	2	2	2	2	2	2	0	2	2	1	2	0	0	2	0
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
9	0	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	0	0	2	0
10	1	1	1	2	2	2	2	0	2	2	2	1	1	1	2
11	0	1	2	2	1	2	2	2	2	0	2	1	1	2	0
12	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
13	2	2	2	1	2	2	0	2	2	1	2	0	1	2	1
14	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	2	2
15	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	0
16	2	2	1	2	1	2	0	2	2	1	2	2	1	1	1
17	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	0	2	1
18	2	2	2	1	2	0	0	2	2	2	2	0	2	2	0
19	1	1	2	1	2	1	2	2	2	0	2	2	2	2	2
20	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
21	0	0	0	1	2	1	1	2	2	1	1	0	0	2	0
22	0	0	1	1	2	1	2	2	2	0	1	2	0	2	1
23	0	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	0	1	2	0
24	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1
25	2	2	1	0	1	1	1	1	2	2	2	0	0	2	0
26	0	0	1	1	2	2	0	2	2	1	0	1	1	1	0
27	0	0	1	2	2	1	1	1	2	1	2	0	0	2	0
28	0	0	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	2	0
29	0	1	1	1	2	1	0	1	2	2	2	0	0	2	1
30	2	2	1	1	0	0	2	2	2	1	0	0	1	2	1
31	0	0	2	1	2	2	1	2	2	1	2	0	0	2	1
32	0	0	1	2	2	0	2	2	1	1	1	0	0	2	2
33	1	1	2	0	0	2	1	1	2	1	0	0	0	2	1
34	0	0	1	2	2	1	1	2	2	1	1	0	0	2	1
35	2	1	1	1	0	2	2	2	2	1	0	0	1	2	0
36	0	0	1	2	0	1	1	2	2	1	0	0	0	2	0

37	0	0	1	2	0	1	1	2	2	1	1	0	0	1	2
38	1	1	2	1	0	1	1	1	2	1	2	0	0	2	0
39	1	1	2	1	0	1	1	2	2	1	2	0	0	1	2
40	0	0	1	2	1	0	1	2	2	1	0	0	0	2	1

Таблица 4 – Индивидуальные данные испытуемых по опроснику для оценки своего упорства Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко

№	Спортсмены	Не спортсмены
1.	18	10
2.	18	7
3.	17	6
4.	18	6
5.	14	8
6.	15	6
7.	15	11
8.	16	11
9.	16	14
10.	16	11
11.	16	13
12.	14	15
13.	17	12
14.	12	18
15.	16	15
16.	17	12
17.	15	13
18.	17	13
19.	16	13
20.	15	17

Приложение 2

Таблица 5 – Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по шкале ситуативной тревожности (СТ)

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	26	17,5	32	3
2	27	36,5	38	4,5
3	29	23	33	10
4	39	34,5	37	38
5	32	32,5	36	17,5
6	29	17,5	32	10
7	20	34,5	37	1
8	31	17,5	32	14
9	30	32,5	36	13
10	28	29,5	35	6,5
11	28	17,5	32	6,5
12	35	23	33	29,5
13	29	17,5	32	10
14	29	36,5	38	10
15	27	26,5	34	4,5
16	34	29,5	35	26,5
17	33	23	33	23
18	29	23	33	10
19	44	29,5	35	40
20	21	39	40	2
Суммы:		540,5		279,5

Результат: ($U_{\text{Эмп}} = 69.5$)

Таблица 6 – Критические значения

$U_{\text{Кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}}$ (69.5) находится в зоне значимости.

Таблица 7 – Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по шкале личностной тревожности (ЛТ)

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	38	7.5	53	36.5
2	38	7.5	41	12.5
3	45	23	41	12.5
4	44	20	46	26.5
5	43	16.5	39	10
6	44	20	52	34
7	37	5	45	23
8	41	12.5	52	34
9	38	7.5	43	16.5
10	32	1.5	50	30.5
11	50	30.5	46	26.5
12	32	1.5	46	26.5
13	44	20	56	40
14	35	3	55	39
15	36	4	48	29
16	38	7.5	53	36.5
17	43	16.5	46	26.5
18	52	34	41	12.5
19	54	38	51	32
20	45	23	43	16.5
Суммы:		299		521

Результат: ($U_{\text{эмп}} = 89$)

Таблица 8 – Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (89) находится в зоне значимости.

Таблица 9 – Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по фактору общая тревожность в школе

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	13	7	18	11.5
2	9	3	9	3
3	22	16	72	40
4	27	20.5	36	30.5
5	22	16	41	34.5
6	13	7	31	25.5
7	18	11.5	36	30.5
8	18	11.5	68	39
9	22	16	36	30.5
10	31	25.5	27	20.5
11	13	7	41	34.5
12	18	11.5	45	37.5
13	22	16	31	25.5
14	31	25.5	31	25.5
15	27	20.5	36	30.5
16	31	25.5	41	34.5
17	13	7	45	37.5
18	0	1	41	34.5
19	13	7	27	20.5
20	9	3	22	16
Суммы:		258		562

Результат: ($U_{\text{Эмп}} = 48$)

Таблица 10 – Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}}$ (48) находится в зоне значимости.

Таблица 11 – Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по фактору переживание социального стресса

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	18	15.5	18	15.5
2	18	15.5	36	34
3	27	25.5	27	25.5
4	36	34	45	39
5	36	34	27	25.5
6	18	15.5	36	34
7	36	34	18	15.5
8	36	34	72	40
9	27	25.5	18	15.5
10	18	15.5	27	25.5
11	18	15.5	0	3.5
12	0	3.5	9	8
13	0	3.5	36	34
14	27	25.5	36	34
15	18	15.5	0	3.5
16	36	34	27	25.5
17	0	3.5	9	8
18	18	15.5	18	15.5
19	27	25.5	0	3.5
20	9	8	18	15.5
Суммы:		399		421

Результат: ($U_{\text{эмп}} = 189$)

Таблица 12 – Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (189) находится в зоне незначимости.

Таблица 13 – Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по фактору фрустрация потребности в достижение успеха

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	30	29.5	23	21
2	23	21	69	40
3	15	14.5	30	29.5
4	23	21	23	21
5	0	3.5	0	3.5
6	23	21	15	14.5
7	8	11	7	8
8	30	29.5	7	8
9	0	3.5	38	35.5
10	23	21	23	21
11	23	21	30	29.5
12	0	3.5	38	35.5
13	30	29.5	30	29.5
14	8	11	46	38.5
15	38	35.5	30	29.5
16	8	11	15	14.5
17	30	29.5	46	38.5
18	0	3.5	15	14.5
19	38	35.5	23	21
20	0	3.5	7	8
Суммы:		359		461

Результат: ($U_{\text{эмп}} = 149$)

Таблица 14 – Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (149) находится в зоне незначимости.

Таблица 15 – Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по фактору страх самовыражения

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	0	4.5	33	26
2	16	13.5	66	38
3	33	26	16	13.5
4	0	4.5	33	26
5	33	26	16	13.5
6	0	4.5	33	26
7	16	13.5	83	40
8	33	26	50	35
9	33	26	0	4.5
10	33	26	33	26
11	16	13.5	33	26
12	16	13.5	66	38
13	0	4.5	50	35
14	33	26	16	13.5
15	33	26	33	26
16	16	13.5	50	35
17	0	4.5	0	4.5
18	16	13.5	33	26
19	33	26	66	38
20	0	4.5	16	13.5
Суммы:		316		504

Результат: ($U_{\text{эмп}} = 106$)

Таблица 16 – Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (106) находится в зоне значимости.

Таблица 17 – Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по фактору страх ситуации проверки знаний

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	33	26.5	16	14
2	0	4	0	4
3	16	14	50	35
4	16	14	66	39
5	16	14	33	26.5
6	33	26.5	16	14
7	0	4	33	26.5
8	16	14	16	14
9	33	26.5	50	35
10	16	14	66	39
11	0	4	16	14
12	0	4	66	39
13	16	14	33	26.5
14	0	4	50	35
15	33	26.5	33	26.5
16	0	4	16	14
17	33	26.5	50	35
18	16	14	33	26.5
19	16	14	50	35
20	33	26.5	33	26.5
Суммы:		295		525

Результат: ($U_{\text{эмп}} = 85$)

Таблица 18 – Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (85) находится в зоне значимости.

Таблица 19 – Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по фактору страх не соответствовать ожиданиям окружающих

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	40	24.5	80	36.5
2	20	12	40	24.5
3	60	33.5	60	33.5
4	20	12	40	24.5
5	40	24.5	0	3.5
6	20	12	40	24.5
7	20	12	40	24.5
8	40	24.5	20	12
9	80	36.5	20	12
10	0	3.5	0	3.5
11	20	12	40	24.5
12	100	39	40	24.5
13	60	33.5	100	39
14	20	12	20	12
15	0	3.5	40	24.5
16	20	12	100	39
17	40	24.5	0	3.5
18	0	3.5	40	24.5
19	40	24.5	40	24.5
20	20	12	60	33.5
Суммы:		371.5		448.5

Результат: ($U_{\text{эмп}} = 161,5$)

Таблица 20 – Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (161,5) находится в зоне незначимости.

Таблица 21 – Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по фактору низкая физиологическая сопротивляемость стрессу

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	20	17.5	40	33
2	40	33	20	17.5
3	0	4.5	0	4.5
4	20	17.5	20	17.5
5	20	17.5	0	4.5
6	40	33	20	17.5
7	0	4.5	40	33
8	40	33	40	33
9	40	33	20	17.5
10	0	4.5	20	17.5
11	20	17.5	40	33
12	20	17.5	40	33
13	40	33	0	4.5
14	40	33	20	17.5
15	20	17.5	20	17.5
16	0	4.5	40	33
17	20	17.5	20	17.5
18	20	17.5	60	40
19	0	4.5	20	17.5
20	20	17.5	40	33
Суммы:		378		442

Результат: ($U_{\text{эмп}} = 168$)

Таблица 22 – Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (168) находится в зоне незначимости.

Таблица 23 – Сравнение уровня тревожности между испытуемыми по фактору проблемы и страхи в отношениях с учителями

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	12,5	11.5	50	31.5
2	12,5	11.5	62,5	35.5
3	37,5	27.5	37,5	27.5
4	12,5	11.5	25	21
5	0	3	25	21
6	25	21	50	31.5
7	12,5	11.5	37,5	27.5
8	62,5	35.5	75	39.5
9	12,5	11.5	37,5	27.5
10	0	3	25	21
11	12,5	11.5	12,5	11.5
12	12,5	11.5	62,5	35.5
13	0	3	25	21
14	25	21	62,5	35.5
15	37,5	27.5	62,5	35.5
16	0	3	75	39.5
17	25	21	12,5	11.5
18	12,5	11.5	62,5	35.5
19	37,5	27.5	12,5	11.5
20	4	3	12,5	11.5
Суммы:		288		532

Результат: ($U_{\text{эмп}} = 78$)

Таблица 24 – Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (78) находится в зоне значимости.

Таблица 25 – Сравнение уровня силы воли между испытуемыми занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами по тесту «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	25	34	13	4.5
2	26	35.5	17	16
3	23	29.5	15	11
4	23	29.5	21	23.5
5	23	29.5	17	16
6	28	39.5	10	1
7	21	23.5	15	11
8	28	39.5	14	7.5
9	18	19.5	11	2
10	21	23.5	17	16
11	20	21	18	19.5
12	26	35.5	14	7.5
13	22	26.5	14	7.5
14	27	37.5	16	13
15	24	32.5	17	16
16	22	26.5	12	3
17	23	29.5	14	7.5
18	21	23.5	15	11
19	24	32.5	17	16
20	27	37.5	13	4.5
Суммы:		606		214

Результат: ($U_{\text{эмп}} = 4$)

Таблица 26 – Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (4) находится в зоне значимости.

Таблица 27 – Сравнение уровня упорства между испытуемыми занимающихся и не занимающихся боевыми искусствами по опроснику для оценки своего упорства Е.П. Ильина и Е.К. Фещенко

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	18	38.5	10	6
2	18	38.5	7	4
3	17	34	6	2
4	18	38.5	6	2
5	14	18	8	5
6	15	22.5	6	2
7	15	22.5	11	8
8	16	28.5	11	8
9	16	28.5	14	18
10	16	28.5	11	8
11	16	28.5	13	14.5
12	14	18	15	22.5
13	17	34	12	11
14	12	11	18	38.5
15	16	28.5	15	22.5
16	17	34	12	11
17	15	22.5	13	14.5
18	17	34	13	14.5
19	16	28.5	13	14.5
20	15	22.5	17	34
Суммы:		559.5		260.5

Результат: ($U_{\text{эмп}} = 50.5$)

Таблица 28 – Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
114	138

Ответ: Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (50,5) находится в зоне значимости.

