

¹Бобырева М.М.^а, ¹Колдасбаева Б.Д., ²Бахтиярова С.Ж., ³Хакимова З.А.

¹Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан

²Западно-Казахстанский университет имени Махамбета Утемисова, г. Орал, Казахстан

³Актюбинский региональный университет имени Кудайбергена Жубанова», г. Актобе, Казахстан

ВЛИЯНИЕ ВИДА СПОРТА И УРОВНЯ СОРЕВНОВАНИЙ НА ПРОЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна,
Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Хакимова Зура Адлановна

Влияние вида спорта и уровня соревнований на проявление тревожности у студенток медицинского вуза

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение влияния систематических занятий спортом на уровень тревожности у студенток младших курсов медицинского вуза. В исследовании приняли участие 100 студенток первого и второго курсов, разделённых на две когорты: первая – студентки, регулярно занимающиеся спортом и участвующие в соревнованиях городского, областного или республиканского уровней; вторая – студентки, ведущие обычный образ жизни с базовым уровнем физической активности, однократно принимавших участие во внутривузовских соревнованиях по волейболу, баскетболу или чирлидингу. Для оценки уровня тревожности применялся стандартизированный инструмент SCAT (Sport Competition Anxiety Test). Анализ данных выявил статистически значимое повышение уровня тревожности у студенток, систематически занимающихся спортом, по сравнению с контрольной группой ($p < 0,001$). При этом уровень тревожности у участниц, занимающихся чирлидингом, оказался выше, чем у волейболисток и баскетболисток, что, вероятно, обусловлено специфическими требованиями данного вида спорта – высокая синхронность движений, эмоциональная выразительность, эстетические стандарты и субъективность судейства. Более низкий уровень тревожности у волейболисток и баскетболисток, предположительно, связан с наличием у них опыта участия в командных соревнованиях ещё до поступления в вуз. Полученные результаты подчёркивают сложную взаимосвязь между видом спорта, уровнем соревновательной нагрузки и психоэмоциональным состоянием студенток, что требует дальнейшего комплексного изучения.

Ключевые слова: тревожность в спорте, чирлидинг, волейбол, баскетбол, студентки-спортсменки, тестирование тревожности.

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна,
Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Хакимова Зура Адлановна

Медицина студенттердің спорт түрі және жарыс деңгейінің мазасыздық ықпал ету әсері

Аңдатпа. Мақалада медициналық университеттің кіші курс студенттерінің жүйелі спортпен шұғылдануының мазасыздық деңгейіне әсерін зерттеуге бағытталған эмпирикалық зерттеу нәтижелері келтірілген. Зерттеуге екі когорта бөлінген бірінші және екінші курстың 100 студенті қатысты: біріншісі-үнемі спортпен шұғылданатын және қалалық, облыстық немесе республикалық деңгейдегі жарыстарға қатысатын студенттер; екіншісі-волейбол, баскетбол немесе чирлидинг бойынша университетішілік жарыстарға бірнеше рет қатысқан физикалық белсенділіктің негізгі деңгейімен қалыпты өмір салтын ұстанатын студенттер. Мазасыздық деңгейін бағалау үшін стандартталған SCAT (sport Competition Anxiety Test) құралы қолданылды. Деректерді талдау бақылау тобымен ($p < 0,001$) салыстырғанда жүйелі түрде спортпен шұғылданатын студенттердің мазасыздық деңгейінің статистикалық маңызды жоғарылауын анықтады. Сонымен қатар, чирлидингпен айналысатын қатысушылардың аландаушылық деңгейі волейболшылар мен баскетболшыларға қарағанда жоғары болды, бұл спорттың нақты талаптарына байланысты болуы мүмкін – қозғалыстардың жоғары синхрондылығы, эмоционалды экспрессивтілік, эстетикалық стандарттар және төрешілердің субъективтілігі. Волейболшылар мен баскетболшылардың мазасыздық деңгейінің төмендеуі олардың командалық жарыстарға қатысу тәжірибесінің жоғары оқу орнына түскенге дейін болуымен байланысты болуы мүмкін. Нәтижелер спорт түрі, бәсекелестік жүктеме деңгейі және студенттердің психоэмоционалды жағдайы арасындағы күрделі байланысты көрсетеді, бұл әрі қарай жан-жақты зерттеуді қажет етеді.

Түйін сөздер: спорттағы мазасыздық, чирлидинг, волейбол, баскетбол, студент-спортшылар, мазасыздықты тестілеу.

Bobyreva Marina, Koldasbaeva Bagila, Bakhtiyarova Sayagul, Khakimova Zura

The influence of the type of sport and the level of competition on the manifestation of anxiety in female medical students

Abstract. The article presents the results of an empirical study aimed at studying the effect of systematic exercise on anxiety levels in female undergraduates at a medical university. The study involved 100 first – and second-year female students, divided into two cohorts: the first cohort consisted of female students who regularly play sports and participate in competitions at the city, regional or national levels.; The second group consists of female students who lead a normal

lifestyle with a basic level of physical activity and who have participated in intra—university competitions in volleyball, basketball, or cheerleading. The standardized SCAT (Sport Competition Anxiety Test) tool was used to assess the level of anxiety. Data analysis revealed a statistically significant increase in anxiety levels among female students who regularly engage in sports, compared with the control group ($p < 0.001$). At the same time, the anxiety level among cheerleading participants turned out to be higher than that of volleyball and basketball players, which is probably due to the specific requirements of this sport – high synchronicity of movements, emotional expressiveness, aesthetic standards and subjectivity of refereeing. The lower level of anxiety among volleyball and basketball players is presumably related to their experience of participating in team competitions even before entering university. The results obtained emphasize the complex relationship between the sport, the level of competitive load and the psycho-emotional state of female students, which requires further comprehensive study.

Key words: anxiety in sports, cheerleading, volleyball, basketball, female student athletes, anxiety testing.

Введение. Для большинства работников медицинской сферы характерна высокая степень ответственности, что в свою очередь может способствовать повышению уровня тревожности и беспокойства. Занятия физической активностью способны отвлечь человека от гнетущих мыслей, и, кроме того, положительно повлиять на общее физическое состояние индивида. Физическая активность и спорт как способ борьбы с проявлениями тревожности особенно актуальны для студентов медицинских специальностей, которые сталкиваются с напряженным учебным процессом [1].

Тревожность, как неотъемлемая часть человеческой психики, больше проявляется у активно-мыслящих и целеустремленных личностей - это естественная реакция на существующие и потенциальные угрозы и вызовы. Однако, чрезмерное проявление тревожности трансформируется в неблагоприятное эмоциональное состояние, которое может негативно повлиять на качество жизни. В современной психологии оптимальный уровень тревожности принимается в качестве необходимой адаптации к окружающей действительности. К тому же она имеет специфику: возрастную, ситуативную и т.д.

У занимающихся спортом тревожность имеет различный уровень в зависимости от вида спорта, личностных особенностей спортсмена (темперамент, самооценка, уровень физической подготовленности, опыт выступлений, уверенность в собственных силах и т.д.), качеств соперника, условий проведения соревнований, даже погоды и настроения тренера в конкретный момент и др.

В условиях соревнований, связанных с напряжением спортивного противостояния, с возможным возникновением конфликтов с соперником, с ожиданием успеха или страхом поражения, с необъективной оценкой судей и другими обстоятельствами, тревожность повышается, и иногда резко, что влияет на конечный результат [2]. повышенное возбуждение, связанное с положительными эмоциями, тоже имеет негативные

последствия и приводит к стрессу и тревоге с отрицательной окраской. Как следствие, возникает повышенная раздражительность, нарушаются сон и падает концентрации внимания. Это может снизить не только спортивные результаты, но и отрицательно повлиять на способность к обучению и успеваемость [3].

Однако, следует отметить, что тревога не всегда носит исключительно деструктивный характер. В некоторых случаях она может выступать в роли позитивного мотиватора, подталкивая спортсмена к мобилизации своих ресурсов и достижению более высоких результатов. Этот эффект известен как «оптимальный уровень тревожности» и индивидуален для каждого спортсмена.

Интересным аспектом исследования тревожности является выявление гендерных различий в ее проявлении [4].

Ученые отмечают, что женщины и мужчины могут по-разному переживать и выражать тревогу, что требует дифференцированного подхода к ее исследованию и коррекции [5, 6]. Более того, динамика тревожности меняется во времени: ее уровень может значительно отличаться в предсоревновательный период, во время соревнований и после их завершения [7, 8].

Различия обнаруживаются также и у представителей командных видов и индивидуальных видов спорта. Занимающиеся контактными видами спорта, имеют значительно более высокий уровень тревожности, чем лица, занимающиеся неконтактными видами спорта [9].

В ходе исследования уровня тревожности среди студентов медицинского вуза, проводимого Р.Я. Абзалиловым и его соавторами, был сделан интересный вывод о влиянии физической активности на психоэмоциональное состояние обучающихся [10]. Авторы детально рассмотрели, как физическая активность может влиять на психическое здоровье студентов. Они выявили, что занятия физической культурой и любительским спортом способствуют коррекции и значительному снижению уровня тревожности у

студентов второго курса. Уровень тревожности студентов-медиков, который изначально был умеренным или высоким, после посещения регулярных тренировок и участия в соревнованиях понизился до низкого.

В свою очередь, в Воронежском государственном медицинском университете имени Н.Н. Бурденко было проведено исследование, направленное на изучение связи между тревожностью и стрессоустойчивостью у студентов, занимающихся командными видами спорта, и у студентов, имеющих низкий уровень физической активности. В этом исследовании, проведенном М.А. Юдиной и В.В. Сорокиной, было установлено, что студенты, активно занимающиеся спортом, демонстрируют умеренный уровень тревожности, в то время как у студентов, не занимающихся физической активностью, уровень тревожности оказался значительно выше [11]. Это говорит о том, что занятия спортом могут не только улучшать физическую форму, но и способствовать развитию психологической устойчивости к стрессовым ситуациям.

В работе Е.А. Мавриной из того же вуза также поднималась тема влияния занятий в спортивных секциях на стрессоустойчивость и тревожность у студентов [12]. Исследование показало, что студенты, систематически занимающиеся спортом, обладают более высоким уровнем стрессоустойчивости. Это подтверждает, что регулярные физические нагрузки помогают не только поддерживать здоровье, но и формируют более устойчивую психоэмоциональную базу. Умеренный уровень тревожности среди спортсменов можно рассматривать как индикатор их способности справляться с эмоциональными и психологическими нагрузками, что, безусловно, является важным аспектом в условиях учебного процесса в медицинском вузе.

Ф.А. Миндубаева и др. занимались исследованием уровня тревожности в зависимости от квалификации и вида спорта [13]. Более высокий уровень тревожности имели менее квалифицированные спортсмены и спортсмены, выступающие в индивидуальных видах спорта. Низкий уровень тревожности обнаружен у спортсменов, выступающих в команде. Таким образом, эти показатели зависели как от специфики вида спорта, так и от личной квалификации спортсмена.

Подобные результаты мы обнаружили в работах зарубежных ученых. К примеру, авторы А. Нье, В. Shrivastava, S. Kar из колледжей Индии исследовали уровень спортивной тревожности у студентов, занимающихся различными вида-

ми спорта по методике SCAT (Sport Competition Anxiety Test) [14]. По результатам, выявлено, что у студентов, представляющих командные виды спорта, уровень тревожности ниже, чем у тех, кто занимался индивидуальными видами. В командных видах ответственность за результат лежит на всех членах команды, тогда в индивидуальных видах спорта ответственность только на одном исполнителе.

К интересному выводу пришел исследователь L. S. Singh с соавт. после тестирования тхэквондистов и дзюдоистов штата Манипур (Индия) на уровень тревожности [15]. Тхэквондисты показали лучшие результаты из-за включения в их тренировочные программы спортивных и подвижных командных игр.

Проанализировав результаты исследований по уровням тревожности обучающихся на младших курсах, мы решили выявить разницу между студентами, занимающимися в спортивных секциях Западно-Казахстанского медицинского университета имени Марата Оспанова на любительском уровне и студентами, не занимающимися спортом и имеющими обычную физическую активность. Все они хоть раз принимали участие в соревнованиях различного уровня. Те, кто занимается в спортивных секциях командными видами спорта принимали участие в соревнованиях городских, областных и республиканских. Студенты, не занимающиеся в спортивных секциях, хотя бы раз принимали участие во внутри-университетских соревнованиях.

Для студентов медицинских вузов, имеющих высокую учебную нагрузку, спорт может быть способом снижения тревожности, но и дополнительным источником стресса в соревновательных условиях. Мы предполагаем, что наши спортсмены-любители менее тревожны в период соревнований, потому что имеют опыт в этой деятельности, однако не исключаем, что у них может проявляться страх перед неудачами, а также беспокойство, если результат ниже, чем ожидалось. Студенты же, не занимающиеся спортом, могут испытывать высокую тревожность в условиях публичных выступлений, так как у них нет постоянной практики. Тревожность у них может проявляться в виде ожидания негативной оценки со стороны окружающих. Указанные факторы определяют актуальность проведенного исследования.

Цель исследования: изучить и сравнить уровни тревожности у студентов, занимающихся спортом на любительском уровне, и студентов с обычной физической активностью, обучающихся в медицинском университете на 1 и 2 курсах.

Задачи:

Оценить уровень соревновательной тревожности у студенток, занимающихся спортом на любительском уровне, и студенток с обычной физической активностью, используя тест Sport Competition Anxiety Test (SCAT).

Выявить различия в уровнях тревожности у студенток, участвующих в соревнованиях разного уровня (внутривузовские, городские, областные).

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 100 студенток первого и второго курсов Западно-Казахстанского медицинского университета имени Марата Оспанова. Возраст участниц составил 17-19 лет. Участницы были разделены на две группы.

Группа 1 (n=44) занималась спортом на любительском уровне, посещая тренировки два-три раза в неделю. В нее вошли девушки из спортивных секций волейбола, баскетбола и чирлидинга. Важно отметить, что участницы группы 1 участвовали в городских и областных соревнованиях. Исключение составляли чирлидеры: половина участниц принимали участие в Республиканских соревнованиях по чирлидингу, остальные не участвовали в соревнованиях в традиционном понимании, а имели опыт показательных выступлений на различных мероприятиях внутри вуза.

Группа 2 (n=56) включала студенток, которые посещали занятия физической культурой один раз в неделю и не участвовали в регулярных спортивных тренировках, но каждая имела однократный опыт участия во внутривузовских соревнованиях по волейболу, баскетболу и чирлидингу. Участницы первенства университета по чирлидингу проводили подготовку во время занятий по физическому воспитанию.

Для выявления уровня тревожности мы использовали тест спортивной соревновательной тревожности (Sport Competition Anxiety Test, SCAT, Мартенс, 1977) предназначенный для оценки уровня тревожности, связанной с соревнованиями [16, 17]. Опросник состоит из 15 утверждений, которые измеряют общий уровень тревожности, связанный с участием в соревнованиях. Для расчета общего балла, мы руководствовались предложенной автором таблицей: оценка ниже 17 - низкий уровень тревоги, от 17 до 24 - средний уровень тревоги, более 24 - высокий уровень тревоги. Данный инструмент был

выбран ввиду его прямой направленности на измерение тревожности именно в спортивных соревновательных ситуациях. Это позволяет получить наиболее релевантные данные, отражающие эмоциональное состояние студенток-спортсменок. Кроме того, SCAT является широко признанным и валидным методом в спортивной психологии, что обеспечивает надежность и сопоставимость результатов. Эта методика подходит для оценки тревожности у молодых женщин, что соответствует характеристикам выборки исследования. Выбор данного опросника также обусловлен его удобством и простотой применения. Краткая форма опросника была загружена в GOOGLE формы, что позволило эффективно собрать данные у большого числа участников без значительных временных затрат, что важно при работе со студенческой аудиторией.

Полученные данные были обработаны с помощью IBM SPSS Statistics 26.0. Для проверки нормальности распределения использовался критерий Шапиро-Уилка. Поскольку данные соответствовали нормальному распределению ($p > 0,05$), для сравнения средних значений между двумя независимыми группами применялся *t*-критерий Стьюдента. Для анализа различий между группами использовался однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA). Результаты представлены в виде среднего значения (\bar{X}) и стандартной ошибки среднего ($SE_{\bar{x}}$). Уровень статистической значимости принимался при $P < 0,05$. Значения $P < 0,001$ указывали на высокую статистическую значимость.

Результаты. Между результатами студенток, занимающихся спортом, и студенток, не занимающихся спортом обнаружены статистически значимые отличия ($P < 0,001$), свидетельствующие о том, что студентки, занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень тревожности по сравнению с теми, кто не занимается спортом (таблица 1). Рассмотрим результаты более детально, разделив их по виду спорта.

Девушки, занимающиеся в секции чирлидинга имели уровень тревожности выше, чем девушки, не занимающиеся в секции и принимавшие участие в соревнованиях по чирлидингу (таблица 2). Оба результата относятся к умеренному уровню тревожности, но все же, не тренирующиеся на постоянной основе оказались достоверно спокойнее ($P < 0,05$).

Таблица 1 – Результаты теста SCAT для оценки уровня тревожности студенток, занимающихся спортом, и студенток, не занимающихся спортом (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Участники	Кол-во участников	$\bar{X} \pm SE_{\bar{x}}$, баллов	t	P
Группа 1	44	27,52±1,41	4,908	<0,001
Группа 2	56	19,94 ±0,61		

Таблица 2 – Результаты теста SCAT для оценки уровня тревожности студенток, занимающихся спортом, и студенток, не занимающихся в спортивных секциях, но принимавших участие в соревнованиях (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Участники	Кол-во участников	$\bar{X} \pm SE_{\bar{x}}$, баллов	t	P
Чирлидинг				
Группа 1	14	24,71 ± 0,89	2,72	<0,05
Группа 2	28	21,78 ± 0,58		
Волейбол				
Группа 1	15	17,46 ± 1,12	-1,48	-
Группа 2	14	20,35 ± 1,58		
Баскетбол				
Группа 1	15	18,33 ± 0,96	-1,202	-
Группа 2	14	20,21 ± 1,22		

В отличие от чирлидеров, волейболистки были более спокойны, чем те, кто не тренируется в секции и принимает участие во внутривузовских соревнованиях. И, хотя статистически значимых различий не обнаружено, у занимающихся в секции уровень тревожности близок к низкому.

У баскетболисток и студенток, принимавших участие в соревнованиях, но не занимающихся баскетболом на постоянной основе, значимых различий также не обнаружено. Как и в случае с волейболистками, у занимающихся в секции баскетбола уровень тревожности ближе к низкому.

Сравним результаты внутри каждой из групп по видам спорта, для выяснения разницы между видами спорта в показателях тревожности у студенток.

Внутри группы 1 выявлены значительные различия в уровне тревожности между чирлидерами и представительницами спортивных секций волейбола и баскетбола ($P < 0,001$). Чирлидеры показали самый высокий уровень тревожности, но он находился в пределах табличного среднего показателя SCAT. Что касается студенток, занимающихся волейболом и баскетболом, то здесь различий нет и их уровень тревожности практически одинаков – ближе к низкому (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты теста SCAT для оценки уровня тревожности студенток, по видам спорта: чирлидинг, волейбол и баскетбол (составлено авторами на основе экспериментальных данных)

Вид спорта	$\bar{X} \pm SE_{\bar{x}}$, баллов	P	Вид спорта	$\bar{X} \pm SE_{\bar{x}}$, баллов	P	Вид спорта	$\bar{X} \pm SE_{\bar{x}}$, баллов	P
группа 2 - не занимающиеся спортом								
Чирлидинг	21,78 ± 0,58	-	Чирлидинг	21,78 ± 0,58	-	Волейбол	20,35 ± 1,58	-
Волейбол	20,35 ± 1,58		Баскетбол	20,21 ± 1,22		Баскетбол	20,21 ± 1,22	
группа 1 - занимающиеся в спортивных секциях								
Чирлидинг	24,71 ± 0,89	$<0,001$	Чирлидинг	24,71 ± 0,89	$<0,001$	Волейбол	17,46 ± 1,12	-
Волейбол	17,46 ± 1,12		Баскетбол	18,33 ± 0,96		Баскетбол	18,33 ± 0,96	

В группе 2 между участницами соревнований по чирлидингу, волейболу и баскетболу значимых различий не обнаружено. Внутри подгрупп были одинаковые результаты, относящиеся к среднему уровню.

Обсуждение. В результате проведенного исследования было выявлено, что у чирлидеров, занимающихся в спортивной секции, уровень тревожности выше, чем у волейболисток и баскетболисток. Среди студенток, не занимающихся спортом в университетских спортивных секциях, чирлидеры также отметились более высокими показателями тревожности. Их результат повлиял на общие показатели группы 1, которая оказалась достоверно тревожнее группы 2 ($P < 0,001$).

Если сравнить уровень спортивной тревожности между девушками, которые регулярно тренируются в секции чирлидинга, и теми, кто не занимается этим видом спорта, то можно заметить, что у спортсменок тревожность выше. Оба показателя находятся в пределах среднего уровня, однако у чирлидеров, которые тренируются на постоянной основе, уровень тревожности выше, чем у девушек не тренирующихся ($P < 0,05$). Предполагаем, что занятия чирлидингом на начальном этапе могут быть связаны с повышенной эмоциональной нагрузкой.

Исследования Н.В. Бачинской и Ю.В. Шляхова подтверждают, что с повышением спортивного мастерства у чирлидеров нарастает и уровень стресса и тревожности, в связи с чем необходимы разработки психологической поддержки спортсменов [18]. Повышенная тревожность чирлидеров, связана со спецификой этого молодого вида спорта, индивидуальных физических возможностей, личных психологических факторов, психологического климата внутри команды, поведения зрителей и соперников, объективности судей, а также организационных особенностей проведения соревнований. Чирлидинговая композиция требует согласованности действий всех членов команды, синхронности движений и точности выполнения специальных элементов. Ошибка одного участника может повлиять на результат всего коллектива – это особенно сильно проявляется в программах, включающих в себя сложные групповые станты и пирамиды. Кроме того, для чирлидинга важны еще и внешний вид участников, атристуизм, эмоциональность выступления каждого участника и команды в целом, что создает положительное впечатление от выступления в глазах зрителей и судей [19, 20].

Выступления на мероприятиях с большим количеством зрителей или на соревнованиях с судейской бригадой и соперниками, где действия команды оцениваются зрителями и судьями, могут и вызывают тревогу. Некоторые участники команды могут испытывать большее волнение, чем другие, испытывать неуверенность в своих силах после выступления соперников. В студенческой конкурентной среде нередко встречаются неприятные межличностные отношения внутри учебных групп и потоков, которые автоматически переносятся и на выступление. Это и обычная зависть или чрезмерный перфекционизм [21]. Члены команды в таких случаях подвергаются жесткой критике, особенно в соцсетях.

Чирлидеры вне соревновательной деятельности часто выступают на различных мероприятиях, где акцент делается не на мастерстве, а на зрелищности в первую очередь. Неискушенный зритель может не заметить ошибок в технике или мелких неточностей, что ослабляет внимание самих чирлидеров и они начинают считать такие выступления идеальными. В соревновательной же деятельности эти недостатки сразу же замечаются судьями и выносятся соответствующая оценка, которую участники, привыкшие к легким успехам, считают необъективной.

Таким образом, чирлидинг несет в себе две составляющие: яркие показательные выступления на мероприятиях и выступления на спортивных соревнованиях. Обе составляющие имеют свои особенности и могут вызывать различную степень переживаний. В целом, чирлидеры ориентированы на внешнюю оценку и признание, что делает их более уязвимыми к тревожности.

Стоит упомянуть, что чирлидинг как вид спорта не развит в нашей области и поэтому в школах по чирлидингу подготовка не ведется. Следовательно, девушки, поступив в спортивную секцию университета, можно сказать с нуля постигают все тонкости. Те, кто занимался танцами, немного более приспособлены, чем те, кто ничем не занимался. Даже те, кто имеет навыки в гимнастике и акробатике, испытывают стресс перед демонстрацией своих умений на публике.

Что касается волейбола и баскетбола, то здесь девушки более привычны к командной деятельности, знают правила и приемы игры, даже если занимались этим только на уроках в школе. Проигрыш воспринимается ими легче, так как есть еще игры, где можно получить шанс занять более выгодную позицию в турнирной таблице. У чирлидеров такого шанса нет. Они должны с первого раза идеально показать свою программу.

Таким образом, подтверждение нашего предположения о более низких показателях тревожности у студентов, занимающихся командными видами спорта, чем у студентов с обычным уровнем физической активности и не занимающихся спортом, но принимающих участие в соревнованиях внутри вуза, подтвердилось только по двум видам спорта – волейболу и баскетболу. Чирлидеры показали обратный результат. Занимающиеся в спортивной секции имели уровень тревожности выше, чем те студенты, которые не посещали тренировок.

Заключение. 1. Исследование, проведенное нами с целью оценки уровня соревновательной тревожности у студенток, выявило ряд интересных и заслуживающих внимания результатов. Мы использовали для этого широко применяемый и признанный тест SCAT, что позволило нам объективно измерить и сравнить уровни тревожности в двух группах студенток: занимающихся спортом на любительском уровне и ведущих обычный образ жизни с умеренной физической активностью. Обе группы принимали участие в соревнованиях разного уровня. Полученные данные позволили нам сделать следующие выводы.

Статистический анализ результатов теста SCAT показал наличие существенных различий ($p < 0,001$) между двумя группами студенток. На первый взгляд уровень тревожности у студенток, систематически занимающихся спортом, значительно выше, чем у их сверстниц, не вовлеченных в регулярные спортивные тренировки. Но, проанализировав полученные результаты по каждому виду спорта и каждой группе испытуемых отдельно, мы обнаружили, что на общий результат оказали сильное влияние чирлидеры, как спортсмены, так и не спортсмены.

Обычно любительский спорт часто ассоциируется со стрессоустойчивостью и умением справляться со стрессом и прочими негативными проявлениями. Однако, наше исследование показало, что регулярные тренировки, особенно в контексте стремления к достижению спортивных результатов, могут способствовать повышению соревновательной тревожности у чирлидеров. Повышение уровня тревожности у представительниц игровых видов спорта, таких как волейбол и баскетбол, оказалось незначительным.

У чирлидеров это может быть связано с повышенной чувствительностью к оценке своих действий со стороны тренера и соперников, а также с постоянным стремлением к совершенствованию и высоким уровнем требований к себе, что в свою очередь может приводить к повышению тревожности.

2. Дальнейший анализ выявлял отличия в зависимости от уровня соревнований, в которых принимали участие девушки, занимающиеся спортом и не занимающиеся спортом - это внутривузовские для не спортсменок и городские, областные и республиканские для спортсменок. Здесь снова обнаружены достоверные различия в уровне тревожности чирлидеров в зависимости от масштаба соревнований ($P < 0,05$). Это можно объяснить недостатком опыта выступлений на соревнованиях со строгой судейской оценкой, на больших площадках перед широкой аудиторией, включающей преподавателей и сокурсников, а также недостаточно развитой системой охвата чирлидингом в школах нашего региона, что не позволяет девушкам накопить необходимый опыт выступлений до поступления в университет.

В группе студенток, принимавших участие во внутривузовских соревнованиях по чирлидингу, уровень тревожности ниже, чем у спортсменок. Это, вероятно, связано с чувством комфорта и безопасности, которое обеспечивает домашняя обстановка.

В анализе результатов волейболисток и баскетболисток прослеживается обратная тенденция. Чем выше мастерство в данных видах спорта, тем ниже уровень тревожности. Студентки, занимающиеся в университетских спортивных секциях, и имеющие опыт выступлений на различных соревнованиях, демонстрируют более низкий уровень тревожности по сравнению со студентками, участвующих только во внутривузовских соревнованиях. Здесь несомненно играет роль и уровень овладения специальными приемами и элементами вида спорта, и соревновательный и тренировочный опыт, и традиционность вида спорта. Волейбол и баскетбол включены в обязательные программы по физическому воспитанию школ, ссузов и вузов. По этим видам спорта проводится множество соревнований различного уровня, функционируют спортивные секции. Они включены в программу Универсиад. Регулярные тренировки и плановое участие в соревнованиях разного масштаба позволяет участникам игровых командных видов спорта адаптироваться к давлению и снижает уровень тревожности перед соревнованиями.

Таким образом проведенное исследование подтверждает взаимосвязь между спортивной деятельностью и уровнем соревновательной тревожности. Такие факторы как наличие у участников опыта, особенности вида спорта, масштаб соревнований и уровень развития спортивной инфраструктуры в области играют значительную

роль в формировании тревожности. Полученные результаты могут быть использованы для пересмотра и коррекции тренировочных программ, с направлением на снижение тревожности.

Список литературы

- 1 Стурова Е.В., Степанова И.С., Гармашова Е.О., Овчинникова А.В. Выраженность тревожности и тревоги у студентов медицинского университета с различным уровнем физической активности // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2023. – №. 2 (30). – С. 42-48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vyrazhennost-trevozhnosti-i-trevogi-u-studentov-meditsinskogo-universiteta-s-razlichnym-urovнем-fizicheskoy-aktivnosti>.
- 2 Khan A., Sorate B.A. A comparative study of sports competition anxiety within Jimma university male players of different sports // *Journal of tourism, hospitality and sports*. – 2016. – Vol.17. – №. 1. – pp. 38-41. URL: <http://10.1405.162//handle/123456789/3215>.
- 3 Badruzaman Saputra Y.M., Mulyana B., Rusdiana A., Haryono T., Williyanto S., Nugroho W.A., Nurjaya D.R., Sumarno G., Wicahyani S., Candra A.R.D. Assessment of convergent validity and reliability of instruments for measuring anxiety level in water using sport competition anxiety test modification, observation of behavior, and test performance // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2022. – Vol. 22. – №. 12. – pp. 2980-2987. - DOI:10.7752/jpes.2022.12376.
- 4 Thakur K. A study on pre-competitive and post-competitive anxiety and stress of national level yoga performers // *Human Movement and Sports Sciences*. – 2016. – Vol.1. – №. 1. – pp. 65-69. URL: <https://www.theyogicjournal.com/pdf/2016/vol1issue1/PartB/1-1-14-881.pdf>.
- 5 Aslam D.S., Ansari D.M.A., Ghouri D.A., Iqbal D.Y. (Levels of anxiety in sports during training and competition among students of physical education // *The Shield-Research Journal of Physical Education & Sports Science*. – 2015. – Vol. 10. – №. 1. – pp. 67-74. URL: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=c881fb9a-da5d-3f00-b50f-a6feff771137>.
- 6 Kumar S., Dhapola M.S. An assessment of sports competitive anxiety between male and female sports persons // *Psychological Bulletin*. – 2004. – Vol. 130. – №. 3. – pp. 392-414. URL: <https://www.kheljournal.com/archives/2020/vol7issue3/PartG/7-5-14-261.pdf>.
- 7 Bhalerao Pramod S. Anxiety Level of Korfball Player Pre, During and Post Competition // *International Journal on Integrated Education*, – 2020. - Vol. 3. – №. 10. – pp. 210-213. - DOI:10.31149/ijie.v3i10.729.
- 8 Interdonato G.C., Emerson Franchini B.M. Analysis of pre-competitive and competitive anxiety in youth judoka // *Revista de Artes Marciales Asiáticas (RAMA)*, – Vol. 8, – №. 2. – 2013. – pp. 471-479. URL: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=3036484f-ba71-3769-a2a9-c12d8fac9df4>
- 9 Kumar V., Singh A., Sandhu J., Gupta N., Pandey R.M. Comparative study of sports competition anxiety among contact and non-contact sports persons // *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. – 2017. – Vol. 2. – №. 2. – pp. 77-79. URL: https://www.researchgate.net/publication/326625342_Comparative_study_of_sports_competition_anxiety_among_contact_and_non-contact_sports_persons
- 10 Абзалилов Р.Я. Овсяк Д.Н., Чумак В.А., Юсупов И.Р. Взаимосвязь степени тревожности и степени двигательной активности студентов 2 курса лечебного факультета БГМУ // *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма*. – 2019. – С. 38-41. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37529848>.
- 11 Юдина М.А., Сорокина В.В. Влияние занятий в спортивных секциях на стрессоустойчивость и тревожность у студентов медицинского вуза // *Молодежный инновационный вестник Учредители: Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко*. – 2021. – Т. 10. – №. 1. – С. 486-488. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47248557>.
- 12 Маврина Е.А. Влияние занятий в спортивных секциях на стрессоустойчивость и тревожность у студентов медицинского вуза // *Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: Материалы X Всероссийской с междунар. уч. науч.- практич. конф. магистрантов и молодых ученых*. – Челябинск, 2022. – С. 178-179.
- 13 Миндубаева Ф.А., Харисова Н.М., Комкина Е.Г., Смирнова Л.М., Смирнов И.Н. Влияние физической культуры и спорта на личностные особенности студентов // *Международный журнал экспериментального образования*. – 2016. – №. 4-2. – С. 244-248. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=vsprjt>.
- 14 Hye A., Shrivastava B., Kar S. A Comparative Study of Sports Competition Anxiety Among College-Level Athletes // *Bharat Journal of Science Technology and Humanities*. - 2023. - Vol. 9. - Iss. 2. - pp. 1-8. URL: <https://www.journalofsports.com/pdf/2019/vol4issue2S/PartB/SP-4-2-13-947.pdf>
- 15 Singh L.S., Sarungbam Sen Singh D.K., Patir K. A study of sports competition anxiety test of male taekwondo and judo players of Manipur // *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECS)*. – 2022. – Vol. 14. – pp. 1628-1631. - DOI:10.13140/RG.2.2.22305.28004.
- 16 Martens R. Sport Competition Anxiety Test (SCAT), - 1977. - [Database record]. APA PsycTests. DOI:10.1037/t27556-000.
- 17 Ханин Ю.Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности // *Вопросы психологии*. – 1982. – Т. 3. – С. 136-41. URL: <https://www.voppsy.ru/issues/1982/823/823136.htm>.
- 18 Бачинская Н.В., Шляхов Ю.В. Методика педагогической коррекции психического состояния спортсменов, занимающихся черлидингом, в условиях предсоревновательной подготовки (на примере сборной команды ДНУ им. О. Гончара) // *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах*. – 2011. – С. 30-33. URL: https://www.dnu.dp.ua/docs/zbirniki/sport/program_56d5c8a0d8c1e.pdf#page=30.
- 19 Попова Е.С., Иванова Н.А. Особенности драматургии эстрадно-спортивных танцев // *Актуальные исследования*. – 2020. – №. 4 (7). – С. 26-29. URL: <https://apni.ru/article/osobennosti-dramaturgii-estradno-sportivnikh>.
- 20 Топоркова Е.А. Модельные характеристики чирлидеров дисциплины Чир перформанс // *Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта. Материалы Всероссийской науч.- практич. конф.* – 2019. – С. 45-50.

- 21 Гараян Н.Г., Клыкова А.Ю., Сорокова М.Г. Перфекционизм, зависть и конкурентные установки в студенческой среде // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Том 26. – № 2. – С. 7-32. - DOI:10.17759/cpp.2018260202.

References

- 1 Sturova E.V., Stepanova I.S., Garmashova E.O., Ovchinnikova A.V. Vyrazhennost' trevozhnosti i trevogi u studentov medicinskogo universiteta s razlichnym urovnem fizicheskoy aktivnosti // Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2023. – №. 2 (30). – S. 42-48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vyrazhennost-trevozhnosti-i-trevogi-u-studentov-meditsinskogo-universiteta-s-razlichnym-urovnem-fizicheskoy-aktivnosti>.
- 2 Khan A., Sorate B.A. A comparative study of sports competition anxiety within Jimma university male players of different sports // Journal of tourism, hospitality and sports. – 2016. – Vol.17. – №. 1. – pp. 38-41. URL: <http://10.1405.162//handle/123456789/3215>.
- 3 Badruzaman Saputra Y.M., Mulyana B., Rusdiana A., Haryono T., Williyanto S., Nugroho W.A., Nurjaya D.R., Sumarno G., Wicahyani S., Candra A.R.D. Assessment of convergent validity and reliability of instruments for measuring anxiety level in water using sport competition anxiety test modification, observation of behavior, and test performance // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22. – №. 12. – pp. 2980-2987. - DOI:10.7752/jpes.2022.12376.
- 4 Thakur K. A study on pre-competitive and post-competitive anxiety and stress of national level yoga performers // Human Movement and Sports Sciences. – 2016. – Vol.1. – №. 1. – pp. 65-69. URL: <https://www.theyogicjournal.com/pdf/2016/vol1issue1/PartB/1-1-14-881.pdf>.
- 5 Aslam D.S., Ansari D.M.A., Ghouri D.A., Iqbal D.Y. (Levels of anxiety in sports during training and competition among students of physical education // The Shield-Research Journal of Physical Education & Sports Science. – 2015. – Vol. 10. – №. 1. – pp. 67-74. URL: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=c881fb9a-da5d-3f00-b50f-a6feff71137>.
- 6 Kumar S., Dhapola M.S. An assessment of sports competitive anxiety between male and female sports persons // Psychological Bulletin. – 2004. – Vol. 130. – №. 3. – pp. 392-414. URL: <https://www.kheljournal.com/archives/2020/vol7issue3/PartG/7-5-14-261.pdf>.
- 7 Bhalerao Pramod S. Anxiety Level of Korfball Player Pre, During and Post Competition // International Journal on Integrated Education. – 2020. - Vol. 3. – №. 10. – pp. 210-213. - DOI:10.31149/ijie.v3i10.729.
- 8 Interdonato G.C., Emerson Franchini B.M. Analysis of pre-competitive and competitive anxiety in youth judoka // Revista de Artes Marciales Asiáticas (RAMA), – Vol. 8, – №. 2. – 2013. – pp. 471-479. URL: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=3036484f-ba71-3769-a2a9-c12d8fac9df4>
- 9 Kumar V., Singh A., Sandhu J., Gupta N., Pandey R.M. Comparative study of sports competition anxiety among contact and non-contact sports persons // International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education. – 2017. – Vol. 2. – №. 2. – pp. 77-79. URL: https://www.researchgate.net/publication/326625342_Comparative_study_of_sports_competition_anxiety_among_contact_and_non-contact_sports_persons
- 10 Abzalilov R.YA. Ovsyuk D.N., CHumak V.A., YUsupov I.R. Vzaimosvyaz' stepeni trevozhnosti i stepeni dvigatel'noj aktivnosti studentov 2 kursa lechebnogo fakul'teta BGMU // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. – 2019. – S. 38-41. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37529848>.
- 11 YUDina M.A., Sorokina V.V. Vliyanie zanyatij v sportivnyh sekcijah na stressoustojchivost' i trevozhnost' u studentov medicinskogo vuza // Molodezhnyj innovacionnyj vestnik Uchrediteli: Voronezhskij gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni N.N. Burdenko. – 2021. – T. 10. – №. 1. – S. 486-488. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47248557>.
- 12 Mavrina E.A. Vliyanie zanyatij v sportivnyh sekcijah na stressoustojchivost' i trevozhnost' u studentov medicinskogo vuza // Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: nauka, obrazovanie, tekhnologii: Materialy H Vserossijskoj s mezhdunar. uch. nauch.-praktich. konf. magistrantov i molodyh uchenyh. – CHelyabinsk, 2022. – S. 178-179.
- 13 Mindubaeva F.A., Harisova N.M., Komkina E.G., Smirnova L.M., Smirnov I.N. Vliyanie fizicheskoy kul'tury i sporta na lichnostnye osobennosti studentov // Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya. – 2016. – №. 4-2. – S. 244-248. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=vsprjt>.
- 14 Hye A., Shrivastava B., Kar S. A Comparative Study of Sports Competition Anxiety Among College-Level Athletes // Bharat Journal of Science Technology and Humanities. - 2023. - Vol. 9. - Iss. 2. - pp. 1-8. URL: <https://www.journalofsports.com/pdf/2019/vol4issue2S/PartB/SP-4-2-13-947.pdf>
- 15 Singh L.S., Sarungbam Sen Singh D.K., Patir K. A study of sports competition anxiety test of male taekwondo and judo players of Manipur // International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECS). – 2022. – Vol. 14. – pp. 1628-1631. DOI:10.13140/RG.2.2.22305.28004.
- 16 Martens R. Sport Competition Anxiety Test (SCAT), - 1977. - [Database record]. APA PsycTests. - DOI:10.1037/t27556-000.
- 17 Hanin YU.L. Adaptaciya shkaly sorevnovatel'noj lichnostnoj trevozhnosti // Voprosy psihologii. – 1982. – T. 3. – S. 136-41. URL: <https://www.voppsy.ru/issues/1982/823/823136.htm>.
- 18 Bachinskaya N.V., SHlyahov YU.V. Metodika pedagogicheskoy korrekcii psihicheskogo sostoyaniya sportsmenok, zanimayushchihsya cherlidingom, v usloviyah pedsorevnovatel'noj podgotovki (na primere sbornoj komandy DNU im. O. Gonchara) // Aktual'ni problemi fizichnogo vihovannya studentiv v suchasnih umovah. – 2011. – S. 30-33. URL: https://www.dnu.dp.ua/docs/zbirniki/sport/program_56d5c8a0d8c1e.pdf#page=30.
- 19 Popova E.S., Ivanova N.A. Osobennosti dramaturgii estradno-sportivnyh tancev // Aktual'nye issledovaniya. – 2020. – №. 4 (7). – S. 26-29. URL: <https://apni.ru/article/osobennosti-dramaturgii-estradno-sportivnykh>.
- 20 Toporkova E.A. Model'nye harakteristiki chirliderov discipliny CHir performans // Aktual'nye problemy i tendencii razvitiya gimnastiki, sovremenogo fitnesa i tanceval'nogo sporta. Materialy Vserossijskoj nauch.- praktich. konf. – 2019. – S. 45-50.
- 21 Garanyan N.G., Klykova A.YU., Sorokova M.G. Perfekcionizm, zavist' i konkurentnye ustanovki v studencheskoj srede // Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya. – 2018. – Tom 26. – № 2. – S. 7-32. - DOI:10.17759/cpp.2018260202.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Автор для корреспонденции (первый автор)

Бобырева Марина Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент, Западно-Казакстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казакстан.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)

Бобырева Марина Михайловна – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазакстан медицина университеті, Актобе қ., Қазакстан.

The Author for Correspondence (The First Author)

Bobyreva Marina Mikhailovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; Marat Ospanov West Kazakhstan Medical University, Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: wilwarin79@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6573-0248>

Колдасбаева Багила Джумабаевна – PhD, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазакстан Медицина университеті, Актобе қ., Қазакстан.

Колдасбаева Багила Джумабаевна – PhD, Западно-Казакстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казакстан.

Koldasbaeva Bagila Dzhumabaevna – PhD, Marat Ospanov West Kazakhstan Medical University, Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: bagila.Koldasbaeva@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9249-6896>

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна – старший преподаватель, PhD, Западно-Казакстанский университет имени М. Утемисова, г. Уральск, Казакстан.

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна – аға оқытушы, PhD, М.Өтемісов атындағы Батыс Қазакстан университеті, Орал қ., Қазакстан.

Bakhtiyarova Sayagul Zhaksybaevna – Senior Lecturer, PhD, West Kazakhstan University named after M. Utemisova, Uralsk, Kazakhstan.

e-mail: sayagul.bakhtiyarova@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4713-9021>

Хакимова Зура Адлановна – магистр педагогических наук, Актобинский региональный университет им. Құдайбергена Жұбанова, г. Актобе, Казакстан.

Хакимова Зура Адлановна – педагогика ғылымдарының магистры, Құдайберген Жұбанов атындағы Актобе өңірлік университеті, Актобе қ., Қазакстан.

Khakimova Zura Adlanovna – Master of Pedagogical Sciences. Aktobe Regional University named after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: Zurka_82@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3645-9158>

Дата поступления статьи: 27.08.2025

Дата принятия к публикации: 21.10.2025