

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 85
имени Героя Советского Союза Н.Д. Пахотищева г. Тайшета»

Методические рекомендации
«Соревновательная деятельность и ее влияние
на тревожность школьников 13-15 лет»

ПОДГОТОВИЛ
учитель физической культуры
Забиров Евгений Рауфович

Методические рекомендации утверждены приказом от 11.01.2021 г. № 7

г. Тайшет

Тема работы – «Соревновательная деятельность и ее влияние на тревожность школьников 13-15 лет».

Актуальность проблемы обусловлена тем, что самая высокая тревожность наблюдается именно в этом возрасте. Поэтому так важно повышать устойчивость организма к стрессу, так как именно переживание стрессовых ситуаций ведет к повышению тревожности.

Объект исследования: тревожность подростков 13-15 лет.

Предмет исследования: соревновательная деятельность.

Гипотеза исследования: Предположим, что соревновательная деятельность способствует снижению тревожности школьников 13-15 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить основные причины возникновения тревожности подростков.
2. Проанализировать влияние соревновательной деятельности на тревожность.
3. Провести экспериментальное исследование влияния соревновательной деятельности на тревожность школьников.

Методологическую основу исследования составляют концепции тревожности Ч.Д. Спилбергера, В.М. Астапова, А.М. Прихожан.

А также представлена Специальная методология:

Психология в современном спорте известного американского психолога Кретти, Брайент Дж, и Проблемы психологии спорта доктора психологических наук, профессора А. В. Родионова.

Методы и методики:

1. Анкетирование (для измерения соревновательной деятельности).
2. Методика — «Шкала тревожности», разработанная по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша (1973) (для измерения общей тревожности).

Исследования проводились на учащихся средней общеобразовательной школы № 85 г. Тайшета Иркутской области.

Изучив общие понятия тревожности, особенности ее проявления у подростков, влияние тревожности на их поведение, пришли к выводам, что тревожность влияет как положительно, так и отрицательно на развитие личности подростка, а также выяснили, что под «тревожностью» понимают как черту личности, так и ее состояние.

Рассматривая психологическую нагрузку в спортивной деятельности и изменения, происходящие в связи с ней, выяснили, что для более эффективного управления тренировочным процессом и удачного выступления на соревнованиях нужно проводить со спортсменами психологическую подготовку и создавать условия для их эмоционального и социального благополучия.

Для измерения уровня общей тревожности была использована методика — «Шкала тревожности», Кондаша (1973).

Для проверки гипотезы провели 2 замера:

1-й замер был проведен в 8 классе (в апреле 2022 г.),

2-й замер был проведен в 9 классе (в апреле 2023 г.)

Подросткам были предъявлены Бланки с методикой, содержащей инструкцию и задания, что позволило провести ее в группе.

После анализа замеров видно, что у большинства подростков между замерами произошло снижение тревожности.

После обработки данных в первом замере из 70 детей в соревнованиях участвовали - 19 (27%), не участвовали 51 (73%); а после второго замера участвовали - 34 (49%), не участвовали 36 (51%)

Для проверки гипотезы мы распределили всю выборку на три группы:

Группа № 1 (кто участвовал и участвует) – 19 человек

Группа № 2 (кто не участвовал и не участвует) – 36 человек

Группа № 3 (кто не участвовал, а теперь участвует) – 15 человек.

Сначала сравнили в процентном соотношении, какие произошли изменения уровня тревожности между первым и вторым замерами.

В группе № 1 (кто участвовал и участвует)

Из 19 (100%) подростков: у 14 (74%) уровень тревожности остался на прежнем уровне, снизился у 3 (16%), повысился 2 (10%).

В группе № 2 (кто не участвовал и не участвует).

Из 36 (100%) подростков: у 23 (64%) уровень тревожности остался на прежнем уровне, снизился у 3 (8%), повысился 10 (28%).

В группе № 3 (кто не участвовал, а теперь участвует).

Из 15 (100%) подростков: у 5 (33%) уровень тревожности остался на прежнем уровне, снизился у 10 (67%), повысился 0 (0%).

Для того чтобы проверить, произошли ли значимые изменения в каждой из групп, мы разделили детей по уровням тревожности и перевели данные в проценты.

Воспользовались статистикой, называемой χ^2 («хи-квадрат критерий»).

Группа № 1 (кто участвовал и участвует):

Полученное нами значение $\chi^2 = 8,76$ больше соответствующего табличного значения 5,99 при вероятности допустимой ошибки меньше, чем 0,05. Что позволяет сделать вывод об отсутствии значимых различий между первым и вторым замером. Уровень тревожности не изменился.

Группа № 2 (кто не участвовал и не участвует):

Полученное нами значение $\chi^2 = 18,03$ больше соответствующего табличного значения 16,27 при вероятности допустимой ошибки меньше, чем 0,001. Что позволяет сделать вывод о значимых различиях между первым и вторым замером. Уровень тревожности изменился.

Группа № 3 (кто не участвовал, а теперь участвует):

Полученное нами значение $\chi^2 = 162,91$ больше соответствующего табличного значения 13,82 при вероятности допустимой ошибки меньше, чем 0,001. Что позволяет сделать вывод о значимых различиях между первым и вторым замером. Уровень тревожности изменился.

Вывод: Из полученных данных видно, что самые значимые изменения произошли в группе с учащимися, которые во время исследования начали принимать участие в соревнованиях. Причем другие группы они превышают в несколько раз.

Объясняется это тем, что у первых 2-х групп уровень соревновательной деятельности остался на прежнем уровне, а ученики 3-ей группы в период между замерами начали выступать на соревнованиях разного ранга. Эти данные не только подтверждают нашу гипотезу, «что соревновательная деятельность влияет на тревожность школьников 13-15 лет», но и на фоне группы № 2 (кто не участвовал и не участвует), где общий показатель уровня тревожности повысился, в группах в которых начали соревноваться и соревновались ранее, уровень общей тревожности понизился.

А значит, наша гипотеза, что «соревновательная деятельность влияет на тревожность школьников 13-15 лет и не просто влияет, а способствует снижению общей тревожности» подтвердилась.

На основе полученных данных мы выработали рекомендации:

1. Создавать условия для участия учащихся в соревновательной деятельности.
2. Пропагандировать среди детей и подростков здоровый образ жизни.
3. Привлекать их к систематическим занятиям физической культурой.
4. Создавать все условия для занятий физической культурой и спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альманах психологических тестов. - М: «КСП», 2005.
2. Андреева Г. М. Социальная психология – М., Аспект Пресс, 2006 с.108.
3. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / /Вопросы психологии, 2003, № 1, с. 104 – 113.
4. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте. М.:

- Физкультура и спорт. 1978 г.
5. Выготский Л.С. Психология. Изд-во ЭКСМО-Пресс, серия Мир психологии, - М., 2000, 1008 с.
 6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М., 2006.
 7. Гогунев Е.Н. Психология спорта: Учеб. пособие для студ. фак. физкультуры. - Тольятти, 2007.
 8. Левитов Н.Д. Психологическое состояние беспокойства, тревоги / Тревога и тревожность. Хрестоматия. – М., 2001.
 9. Немов Р.С. Психология. – М., 2001.
 10. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 2003.
 11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии, Питер, 2002.
 12. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции – М., 2006.
 13. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии., Спб., 2006.
 14. Спилбергер Ч. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность. Хрестоматия. – М., 2001.
 15. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум / Ред.- сост. Л.Д. Столяренко. Ростов н/д: Феникс, 2009.
 16. Творогова Н.Д. Страх и тревожность. \ Психология. Лекции для студентов медицинских вузов. - М.: ВУНМЦ, 2008, с.271-275.