

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  $\chi^2$  («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.