



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ



Поволжский
государственный
университет
физической культуры,
спорта и туризма



Кафедра педагогики
и психологии в сфере
физической культуры
и спорта

ДОМИНАНТЫ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник материалов Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием,
проходящей в рамках Десятилетия науки и технологий

Казань, 30 ноября 2022 года



УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Хазиахметова Э.Р.

студент 9281 гр.

Научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель

Мунавирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье проводится диагностика уровня тревожности у подростков в возрастной категории от 13 до 15 лет. Анализируются результаты проведенного тестирования, в ходе которого был определен основной критерий возникновения уровня тревожности у обучающихся. Описано и рассмотрено значение применения средств физической культуры при снижении уровня тревожности обучающихся.

Ключевые слова: тревожность, физическая культура, подросток, урок, диагностика.

DIAGNOSING ANXIETY LEVELS IN ADOLESCENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Khaziakhmetova E.R.

student 9281 gr.

Supervisor – Ph.D., Art. Teacher

Munavirova L.R.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. This article diagnoses the level of anxiety in adolescents in the age category from 13 to 15 years. The results of the conducted testing are analyzed, during which the main criterion for the occurrence of anxiety level in students was determined. What is described and considered is the value of using physical education means in reducing the level of anxiety in students.

Keywords: anxiety, physical culture, teenager, lesson, diagnosis.

Введение. На сегодняшний день особую актуальность приобретает проблема профилактики такого состояния, как тревожность, вызванного неблагоприятными факторами внешней среды, социальным окружением, психологическим дискомфортом, бытовыми условиями, а также школьным процессом обучения и воспитания.

В сфере психологии принято следующее определение понятия тревожности: «Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги»[1].

Именно состояние тревожности, как отмечают многие исследователи и психологи, лежит в основе многих психологических дисфункций психики ребенка, появлению соматических болезней, «социальной депривации», помимо этого, длительное нахождение в состоянии тревожности приводит к нарушениям развития.

Второстепенные факторы, а именно – высокий уровень учебной нагрузки, нарастание учебной информации, стресс, нерациональный режим дня, недостаток витаминов, вызванный несбалансированным и нерегулярным питанием, изнуряющие занятия с репетитором, недостаток двигательной активности, как в учебной (физкультминутки, физкультпаузы, зарядка и т.д), так и во внеурочной время приводит к ухудшению как психофизиологического состояния обучающихся, так и ментальной структуры личности, что также способствует к снижению защитных сил организма и дальнейшему возможному возникновению состояния тревожности.

По мнению доктора психологических наук А.М. Прихожан, на психологическом уровне тревожность ощущается как излишнее беспокойство, как физическая, так и психологическая напряженность, озабоченность, переживание в виде чувств неопределенности, невозможности личного принятия решения, одиночества, беспомощности [2].

Справиться с состоянием тревожности подростку одному сложно, поэтому ему необходима помощь и поддержка со стороны. У каждого человека есть, присущий именно ему оптимальный уровень тревожности или ее еще называют – полезная тревожность. Однако излишний уровень состояния тревожности или длительное нахождение в ней дезорганизует психическую сферу подростка, сила и ресурсы организма начинают уходить в основном на поддержание организма, результаты школьника начинают падать во многих сферах жизнедеятельности.

В психологии принято выделять два вида тревожности: это личностная и ситуативная [3]. Личностная тревожность характеризуется как стабильная личностная черта индивида, которая проявляется в постоянной склонности к переживаниям и тревоге в разных жизненных ситуациях.

Ситуативный вид тревожности проявляется в основном в конкретных ситуациях переживания.

С целью диагностики тревожности было проведено исследование среди подростков в возрастной категории от 13 до 15 лет. Исследование проводилось на базе МБОУ «Гимназии № 183» города Казани. Количество респондентов составило 79 человек.

Методы исследования. Первой методикой диагностирования тревожности у подростков выступил опросник Спилбергера [4]. Респондентам нужно было ответить на приведенные суждения и выбрать цифру соответствующую их состоянию на момент проведения опроса.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из результатов данной методики, были выявлены следующие показатели:

1. По шкале ситуативная тревожность, средний показатель составил – 43, что соответствует умеренному уровню ситуативной тревожности.

2. По шкале личностная тревожность показатель равен высокому уровню при среднем значении 52. Высокая личностная тревожность говорит о преобладании невротического типа личности у обучающихся.

Вторым критерием или методикой выступил тест школьной тревожности Филлипса, который также определил наличие тревожности у обучающихся [4].

Около 50% опрошенных испытывают переживание социального статуса, 30% ощущают состояние фрустрации потребности в достижении успеха, 15% испытывают страх самовыражения и 5% испытывают проблемы и страх в общении с учителями.

Исходя из полученных данных, можно отметить, что большинство испытуемых, а именно более 50% испытывают состояние тревожности, в основном связанное с возникновением чувства переживания социального статуса и также ощущения состояния фрустрации потребности в достижении успеха.

Специалисты в области психологии считают, что одним из эффективных средств снятия психологического дискомфорта и состояния тревожности является физическая культура [5].

Обучающимся с тревожными расстройствами занятия физической культурой и спортом помогают снизить страх и внутренние блоки, сформированные в результате него. Во время занятий спортом происходит развитие как волевых качеств, так и развития психической сферы школьника [6].

Благодаря занятиям спортом у подростка формируется уверенность в себе, в собственных силах, стабилизация уровня самооценки. Помимо этого, физическая культура способствует развитию решительности, целеустремленности и стойкости.

Выводы. Таким образом, благодаря занятиям физической культуры возможно снизить нервное напряжение, совершенствовать психофизиологические качества школьника. Применение средств физической культуры, является необходимым условием для полноценной жизни и улучшения психического здоровья подростков.

Список литературы:

1. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.

2. Прихожан А.М. Диагностика личностной тревожности и некоторые способы ее преодоления // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. – М., 1997.

3. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов. Текст: непосредственный // Прикладная психология. 2001. № 1. С. 41-47.

4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 к. – 2-е изд, перераб. и доп. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1: Система работы с детьми разного возраста. С. 133.

5. Ильин Е.П. Психология спорта /Е.П. Ильин. СПб: Питер, 2012. 352 с. Текст: непосредственный.

6. Кузьмина А. А. Изучение уровня школьной тревожности у подростков на уроках физической культуры / А. А. Кузьмина // Дни науки и инноваций НовГУ : Материалы XXVII научной конференции преподавателей, аспирантов и студентов НовГУ. В 3-х частях, Великий Новгород, 06–11 апреля 2020 года. – Великий Новгород: Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, 2020. – С. 264-270. – DOI 10.34680/978-5-89896-666-9/2020.DN-1.42.