

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*А.Р. Ишматова, А.В. Люханова*

Рассматриваются феномен «тревожность» в психолого-педагогической теории и практике, особенности проявления тревожности младших школьников, теоретическое обоснование психолого-педагогической коррекции тревожности младших школьников средствами физической культуры.

Ключевые слова: коррекция, физическая культура, младшие школьники, тревожность.

Тревожность младших школьников – одна из типичных проблем, с которыми сталкиваются учителя начальной школы. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности – не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психического благополучия.

Тревожность выступает как неконструктивное личностное свойство, которое вызывает состояние паники и уныния. Младший школьник начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревожность дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Поэтому знания факторов возникновения тревожности, приведет к созданию и своевременному проведению психолого-педагогической коррекции, способствуя снижению тревожности и формированию адекватного поведения младших школьников.

Феномен «тревожность» в психолого-педагогической теории и практике рассматривается, как свойство личности, проявляющаяся в повышенной склонности испытывать эмоциональное беспокойство в различных жизненных ситуациях неопределенной опасности, и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Особенности тревожности младших школьников проявляется, как устойчивое состояние личности дезорганизующая учебную деятельность, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе и беспокойству, а как стойкое эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития неврозов.

Теоретическое обоснование психолого-педагогической коррекции тревожности младших школьников строится исходя из принципа взаимосвязи внутренней (интерпсихической) и внешней (психосоциальной) детерминации функционирования личности, снимающих внешние социальные преграды на пути развертывания интерпсихического конфликта, и успешно разрешается средствами физической культуры.

В качестве психодиагностического инструментария, в ходе проведения исследования, были использованы следующие методики: опросник «Диагностика уровня школьной тревожности Филипса»; методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптированная Ю.Л. Ханиным); проективный тест «Несуществующее животное».

В исследовании принимали участие 30 детей младшего школьного возраста, выделены контрольная группа и экспериментальная группы. Результаты констатирующего этапа эксперимента позволили отметить, что уровень тревожности младших школьников находится в критической плоскости, имеются дети с высоким уровнем тревожности – 8 человек, следовательно, необходимо применить психолого-педагогическую коррекцию с целью ее снижения средствами физической культуры.

В ходе диагностики на констатирующем этапе эксперимента по опроснику школьной тревожности Филипса, в контрольной группе уровень школьной тревожности по опроснику Филипса следующий: низкий – у 3 учеников, что составляет 20 %: определяет общий фон школьной тревожности как состояние напряженности; средний – у 5 учеников, что составляет 33 %: напряженное состояние обусловленное конкретной ситуацией, ситуации проверки знаний, не оправдать ожидания значимых взрослых, своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни; высокий – у 7 учеников, что составляет 47 %: показывает состояние фрустрации потребности в достижении успеха.

В экспериментальной группе уровень школьной тревожности по опроснику Филипса следующий: низкий – у 5 учеников, что составляет 33 %: определяет общий фон школьной тревожности как состояние напряженности; средний – у 2 учеников, что составляет 14 %: напряженной состояние обусловленное конкретной ситуацией, ситуации проверки знаний, не оправдать ожидания значимых взрослых; высокий – у 8 учеников, что составляет 53 %: показывает состояние фрустрации потребности в достижении успеха.

Для определения тревожности на констатирующем этапе эксперимента так же использовали методику Ч.Д. Спилберга критерий тревожности у младших школьников в контрольной группе показал следующее: низкий – у 3 учеников, что составляет 20 %: определяет негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия; средний – у 4 учеников, что составляет 27 %: неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата; высокий – у 8 учеников, что составляет 53 %: показывает страх самовыражения, страх несоответствия ожиданиям окружающих.

В экспериментальной группе уровень тревожности по методике Ч.Д. Спилберга – критерий тревожности у младших школьников в контрольной группе показал следующее: низкий – у 3 учеников, что составляет 20 %: определяет негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия; средний – у 5 учеников, что составляет 33 %: неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата; высокий – у 7 учеников, что составляет 47 %: показывает страх самовыражения, страх несоответствия ожиданиям окружающих.

Для определения тревожности на констатирующем этапе эксперимента мы также использовали проективный тест «Несуществующее животное» критерий тревожности младших школьников в контрольной группе показал следующее: низкий – у 4 учеников, что составляет 27 %: наличие возбуждения и беспокойства; средний – у 5 учеников, что составляет 33 %: показывает наличие эмоционального переживания неблагополучия, связанное с предчувствием неудачи, ощущается беспокойство; высокий – у 6 учеников, что составляет 40 % показывает неуверенность в себе и нерешительность, наличие тревожного состояния.

В экспериментальной группе уровень тревожности по проективному тесту «Несуществующее животное» – критерий тревожности младших школьников в контрольной группе показал следующее: низкий – у 3 учеников, что составляет 20 %: наличие возбуждения и беспокойства; средний – у 5 учеников, что составляет 33 %: показывает наличие эмоционального переживания неблагополучия, связанное с предчувствием неудачи, ощущается беспокойство; высокий – у 7 учеников, что составляет 47 % показывает неуверенность в себе и нерешительность, наличие тревожного состояния.

Таким образом, полученные данные позволяют нам сделать вывод, что уровень тревожности младших школьников находится в критической плоскости т. к. имеются дети с высоким уровнем тревожности в контрольной и экспериментальной группах.

### Библиографический список

- 1 Аракелов, Н.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности / Н.Е. Аракелов // Психологический журнал. – 1997. – № 2. – С. 34–38.
- 2 Венгер, А.А. Психологическое обследование младших школьников / А.А. Венгер, Г.А. Цукерман. – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2001 – С. 71–79.
3. Костина, Д.М. Методы диагностики тревожности / Д.М. Костина. – СПб.: Речь, 2002. – 198 с.