

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ**

**Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема тревожности среди студенческой молодежи, а также занятия спортом, как фактор, влияющий на снижение уровня тревожности.

**Ключевые слова:** тревога, тревожность, спорт, молодежь, студенты, физическая активность.

Актуальность исследования обусловлена тем, что современный студент постоянно сталкивается со стрессом в процессе обучения в ВУЗе. Большие объемы материала для изучения, высокий уровень ответственности, сложность формирования требуемых навыков и компетенций – это условия, в которых учатся студенты. Эти стрессовые факторы отрицательно сказываются на физическом и психическом состоянии студентов. Одно из негативных последствий постоянного влияния стресса – повышение уровня тревожности. Важным условием, необходимым для повышения устойчивости организма к стрессовым факторам и поддержания уровня тревожности на оптимальном уровне, является наличие физической нагрузки. Занятия спортом тренируют общую выносливость организма, стимулируют активность защитных процессов и повышают продолжительность продуктивной работы.

Задачи исследования:

1. На основе анализа психолого-педагогической литературы изучить понятие «тревожность», рассмотреть теоретические подходы ведущих исследователей.
2. Рассмотреть специфику тревожности у молодежи
3. Проанализировать влияние занятий спортом на уровень тревожности молодежи.

Проблема тревоги и тревожности рассматривалась многими психологами. Наиболее подробно описали природу данного явления такие психологи как З. Фрейд, К. Хорни, Н.Д. Левитов, Ч. Спилбергер, А.М. Прихожан. Однако, несмотря на высокий интерес к проблеме тревоги и тревожности, среди авторов нет единого мнения о природе данного явления.

Согласно учению Фрейда, тревога – эмоциональное состояние, которое человек переживает, когда подвергается угрозе извне. Тревога

является функцией «Эго». Она позволяет личности реагировать в угрожающей ситуации адаптивным способом [8].

Карен Хорни, в развиваемой ей социокультурной теории личности предлагает следующее определение феномена тревоги. Тревога понимается ею как отсутствие чувства безопасности в межличностных отношениях. Все то, что в отношениях с родителями лишает ребенка чувства безопасности, приводит к базальной тревоге, значит, происхождение невротического поведения следует искать в нарушенных отношениях между ребенком и родителем. Если ребенок не ощущает себя в безопасности, то у него развивается враждебность по отношению к родителям, и эта враждебность, в конце концов, трансформировавшись в базальную тревогу, будет направляться на каждого [7].

Также проблему тревоги рассматривал американский психолог Чарльз Спилбергер. В своих работах он разделил понятия тревоги и тревожности.

Тревога, по Спилбергеру, – это негативное эмоциональное состояние, сопровождаемое внутренним напряжением, беспокойством, активацией нервной системы [1].

Тревожность он понимал, как индивидуальную психологическую особенность, которая проявляется в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги [1].

Аналогичным образом предлагает различать тревогу и тревожность Николай Дмитриевич Левитов.

По Левитову, ситуативная тревожность — это временное эмоциональное состояние, вызванное действием факторов, содержащих для индивида реальную или воображаемую опасность. Личностная тревожность отражает относительно стабильное индивидуальное свойство, определяющееся тенденцией субъекта воспринимать угрозу собственной личности и готовностью реагировать на это повышением уровня ситуативной тревожности в условиях даже небольшой опасности или напряжения [3].

Другими словами, тревожность как свойство описывает относительно устойчивые индивидуальные различия в склонности индивида испытывать состояние тревоги.

Также феномен тревожности изучала отечественный психолог Анна Михайлова Прихожан. Прихожан рассматривала феномен тревожности как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, предчувствием грозящей опасности. Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата [5].

Причины тревожности студентов разных курсов обучения исследовала Тарасова Р.Е. Исходя из результатов исследования, были выявлены основные учебно-профессиональные причины тревожности:

Студенты первого курса решают задачи адаптации и приобщения к студенческим формам коллективной жизни. В их поведении отмечаются необоснованный риск и неумение прогнозировать последствия своих поступков. Второй курс является периодом напряженной учебно-профессиональной деятельности. Второкурсники интенсивно включены во все формы обучения и воспитания, культуры и досуга. Третий курс связан с началом специализации, укреплением интереса к научно-исследовательской работе и сужению сферы разносторонних интересов личности. Четвертый курс – это первое реальное знакомство со специальностью в период прохождения практики. Формируется реальное представление о профессии и жизни в целом. На пятом, выпускном, курсе у студентов проявляются новые ценности, связанные с будущей трудовой деятельностью, материальным и семейным положением. Студенты постепенно отходят от коллективных форм жизни ВУЗа [6, с. 96-97].

Зачастую, студенты не знают, как справиться с высоким уровнем тревожности. Важным условием, необходимым для повышения устойчивости организма к стрессовым факторам и поддержания уровня тревожности на оптимальном уровне, является наличие физической нагрузки.

Занятия спортом благотворно сказываются на общей выносливости организма, а также способствуют стимуляции активности защитных процессов [9].

Среди биологических механизмов повышения устойчивости к стрессовым воздействиям, реализуемым в ходе физической подготовки, выделяют транквилизирующий эффект повышения температуры тела, усиление секреции серотонина и дофамина. Кроме того, при любых физических упражнениях в организме вырабатывается гормон эндорфин. Выработка эндорфина положительно влияет на эмоциональное состояние. Также, занятия спортом способствуют увеличению концентрации опиоидных пептидов, в том числе и бетаэндорфина, вызывающее позитивное психогенное состояние и спокойствие в стрессовых ситуациях. Даже легкие физические нагрузки, такие как гимнастика, прогулки, йога, способны улучшить психологическое состояние человека. При занятиях спортом работает эффект дисенситизации, то есть расщепление физиологических реакций свойственных стрессу, одними из которых являются сердцебиение и гипервентиляция [4].

Однако при чрезмерных физических нагрузках организм подвергается колоссальному стрессу, что негативно сказывается как на физическом, так и на психическом состоянии человека.

Исследованиями Бондина В.И. объясняется данный процесс снижением циркуляции иммуноглобулинов в крови. При переизбытке физических нагрузок происходит нарушение водно-солевого баланса. Помимо этого, большое влияние в организме играет адреналин при стрессе и истощении организма, при чрезмерных физических нагрузках. Схожие реакции происходят из-за учащения сердцебиения, дыхания и

кровообращения в обоих случаях. Из-за повышения давления возрастает холестерин в крови, что приводит к устойчивости мозга к стрессовым ситуациям. При физических нагрузках и стрессовых ситуациях наблюдается привыкание к данным реакциям. Поэтому вырабатывается стрессоустойчивость и повышение физических качеств, но не без негативного отражения на организме человека [2].

### Список литературы:

1. Большой психологический словарь / Сост и общ. ред Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – С. 672.
2. Бондин В. И., Дрижика А. Г., Мануйленко Э. В. Здоровьеформирующие технологии физического воспитания: стресс, спорт, здоровье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 10-11
3. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. – 1969. – № 1. – С. 131.
4. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Пед. науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12.
5. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб: Питер, 2007. – С. 119.
6. Тарасова Р.Е. Проблема тревожности студентов // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5 (часть 1). – С. 96-97.
7. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. – М.: Айрис-пресс, 2004. – С. 464.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер Ком, 1998. – С. 608.
9. Юсунова С. Г. Розенталь А. Н., Балтина Т. В. Стресс. Биологические и психологические аспекты // Ученые записки Казанского государственного университета. – 2008. – № 8. – С. 139

Biyusov I.M., II -year student of the direction «Clinical Psychology»,  
Tver, Tver State University  
Science Supervisor – candidate of psychological Sciences, docent  
Korotkina E.D.

## INFLUENCE OF SPORTS ON THE LEVEL OF ANXIETY IN STUDENTS

**Annotation:** this article discusses the problem of anxiety among students and sports as a factor influencing the reduction in the level of anxiety.

**Keywords:** anxiety, sports, youth, students, physical activity.

Статья принята в редакцию: 21.05.2023.

Статья подписана в печать: 19.07.2023.