

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ НГУАДИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Гунбина Т.В., старший преподаватель
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств
имени А.Д. Крячкова
Сибирский государственный университет водного транспорта

***Аннотация.** В статье рассматриваются основные причины возникновения тревожности и последствия, которые кроет в себе данная проблема. Представлена природа возникающих трудностей эмоционального восприятия окружающих условий студентами и метод оптимизации уровня тревожности посредством вовлечения студентов в спортивную деятельность, использования физических нагрузок. Приведены данные исследования оптимизации уровня тревожности у студентов, занимающихся в секции по легкой атлетике в период с 1-го по 3-й курс обучения в вузе. Балльная оценка уровня тревожности указывает на улучшение психоэмоционального состояния у обучающихся в динамике от 1-го к 3-му курсу. Среди участников исследования 35% студентов отмечают существенное снижение тревожности по соответствующим вопросам, 60% студентов отмечают положительную динамику нормализации эмоционального возбуждения.*

***Ключевые слова:** студенты, эмоции, тревожность, физические нагрузки, легкая атлетика.*

Проблема оптимизации уровня тревожности у студентов, занимающихся спортом, как критерий эмоционального благополучия влияет не только на психическое состояние, но и на физическое здоровье и формирование личности, а также на успешность учебной деятельности и адаптацию в университете и за его пределами. Для эффективного применения физических нагрузок в спорте важно определить, какой благоприятный эффект тренировочные нагрузки оказывают на организм студентов. Известно, что для спортсменов студенческого возраста характерны не только завершение морфофункциональных перестроек, но и изменения, которые претерпевает их психоэмоциональная сфера. Изменения могут проявляться по-разному: в экспрессивных поведенческих реакциях на соревнованиях, в семье, быту, спортивной команде [1, с. 87].

В научной литературе лучше изучены возрастные, половые, а также типологические особенности людей. Меньше всего аналогичных исследований студенческой молодежи по их адаптационным процессам в негативных проявлениях психики, отрицательных эмоциональных переживаниях с высоким уровнем тревожности [9]. Эмоции – это субъективные

психологические состояния, отражающие в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношение человека к миру и людям, к процессу и результату его практической деятельности. Любая потребность человека выражается с помощью эмоциональных переживаний. С помощью эмоций человек лучше воспринимает информацию от окружающих и преподносит ее другим, даже не используя разговор. Мы можем понять состояние друга и определить, как нам лучше настроиться или найти подход для совместной работы или общения. Как было сказано ранее, благодаря эмоциям человек лучше приспосабливается к окружающей среде, а своевременно возникающие эмоции помогают человеку наиболее эффективно адаптироваться к любым возникающим у нас на пути трудностям [3, с. 7].

Из большого спектра человеческих эмоций можно выделить основные, их еще называют «чистыми эмоциями». К ним можно отнести чувства, стрессы, аффекты и настроения – они являются неотъемлемой и обязательной частью любого психического состояния или процесса человека. На различных этапах обучения студентов тревожность возникает вследствие соответствующих

факторов. Как правило, на 1-м курсе повышенный уровень тревоги обусловлен процессом адаптации к новым учебным условиям в университете и в определенных случаях сменой привычной обстановки при переезде из небольшого города в крупные мегаполисы, изменением домашней обстановки на проживание в общежитии, взаимодействием с большим количеством новых, незнакомых людей. У студентов, обучающихся на выпускном курсе, тревога возникает при осознании необходимости сдачи государственных экзаменов и написанием выпускной квалификационной работы, возникновением вопросов и размышлений на тему дальнейшего трудоустройства и обустройства их жизни [1, с. 89].

Тревожность является эмоциональной реакцией на стресс и оказывает сильное влияние на поведение студента, которое может сказываться как отрицательно, так и положительно. В определенной степени тревога активизирует умственные процессы студента, благоприятно сказываясь на процессе освоения нового материала и повышении интенсивности труда. Нередко перед началом сессии и в период экзаменов чрезмерная тревожность выражается в виде эмоциональной разрядки, которая постепенно ведет к снижению умственных и физических показателей и на психологическом уровне ощущается как напряжение и нервозность, могут встречаться переживания в виде чувства беспомощности и невозможности принятия решения [5, с. 11].

Спортивные нагрузки особенно благоприятно влияют на студента в ситуациях повышенной тревожности. Помимо того, что занятие спортом помогает отвлечься от беспокоящей проблемы и дать мозгу ту самую необходимую эмоциональную разгрузку, физические упражнения также снижают мышечное напряжение, которое создает сам организм в моменты тревоги. Немаловажным фактором является изменение химии мозга при повышении сердечного ритма, что сказывается на выработке дополнительного серотонина [10, с. 35]. Чтобы сделать занятия наиболее эффективными, можно выделить основные правила, которых необходимо придерживаться, а именно: выбор активности, которую будет нравиться повторять; занятие с человеком или группой людей – для обеспечения дополнительной социальной поддержки; работа над повышением пульса; занятие спортом на свежем воздухе, что дополнительно скажется на снижении стресса [2, с. 16].

Необходимость данного исследования определена наличием крайних точек зрения разных авторов о влиянии тренировочных нагрузок различного характера на формирование уровней тревожности у студентов, занимающихся спортом [8, с. 152].

В связи с актуальностью данного вопроса поставлена цель исследовать влияние физических нагрузок на оптимизацию уровня тревожности у студентов-спортсменов Сибирского государственного университета водного транспорта. Задачи исследования включали определение уровня тревожности у студентов, занимающихся в секции по легкой атлетике в динамике приобретения спортивного опыта за период с 1-го по 3-й курс обучения в вузе [11, с. 89].

Исследование, связанное с определением уровня тревожности у студентов, проводилось среди занимающихся в секции по легкой атлетике и основывалось на сравнении психологического состояния человека в зависимости от времени занятия спортом. В качестве участников исследования были выбраны студенты 1-го, 2-го и 3-го курсов, занимающиеся в спортивной секции вуза по легкой атлетике, в количестве 15 человек. Для сбора необходимых данных использовали соответствующую данной теме исследования методику, а именно психодиагностический метод – оценка тревожности по Ч.Д. Спилбергу – Ю.Л. Ханину [4, с. 121–122]. Далее по методике диагностики самооценки уровня личностной тревожности студентам, занимающимся в секции по легкой атлетике, предложили заполнить индивидуальные диагностические бланки. Мы определили уровень личностной тревожности каждого из них. При анализе результатов уделялось внимание степени выраженности уровня личностной тревожности. Характеристика уровней тревожности в баллах: до 30 баллов – низкий; 31–45 баллов – средний; 46 баллов и более – высокий.

Результаты исследования. Среди студентов 1-го курса выявлен высокий средний балл, равный 47,3, что свидетельствует о высоком уровне напряжения обучающихся по проблемам общеорганизационного характера и вопросам, касающимся дальнейшего определения в жизни соответственно. Данные показатели студентов могут быть связаны с адаптацией не только к физическим нагрузкам во время тренировок по легкой атлетике, но и к новым условиям – обучению в вузе на 1-м курсе.

Студенты 2-го курса, занимающиеся в секции по легкой атлетике не менее года, показали положительную динамику, средний балл по тесту был равен 39,1. Это указывает на благополучную социальную адаптацию обучающихся, возможно за счет занятий в спортивной секции.

Средний балл по тесту среди студентов 3-го курса равняется 31–35. По результатам оценки личной тревожности согласно используемой методике, данные значения приближаются к границе уровня низкой тревожности. Большинство обучающихся отмечают оптимальное снижение тревожности по менее важным вопросам, касающимся проблем общеорганизационного характера, и чуть менее – по поводу самоопределения. Среди студентов 35% отмечают существенное снижение тревожности по соответствующим вопросам, 60% студентов отмечают положительную динамику нормализации эмоционального возбуждения и 5% незначительно ощущают снижение нервного напряжения.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно отметить, что чувство тревоги

– необходимый психологический процесс в человеческом организме, который помогает приспособляться к новым условиям, чего нельзя сказать о повышенной тревожности, которая, напротив, оказывает негативное влияние на жизнь [6, с. 108]. Правильная физическая нагрузка помогает студентам легче справиться со стрессовыми ситуациями и защитить организм от дальнейшего воздействия тревожности. Проведенное исследование по методике определения уровня тревожности за период обучения студентов, занимающихся легкой атлетикой в течение трех лет обучения, показало оптимизацию уровня тревожности у этих обучающихся. Балльная оценка уровня тревожности указывает на улучшение психоэмоционального состояния у обучающихся в динамике от 1-го к 3-му курсу [7, с. 261]. Среди участников исследования более трети студентов отмечают существенное снижение тревожности по соответствующим вопросам, большинство студентов отмечают положительную динамику нормализации эмоционального возбуждения.

Библиографический список

1. Тарасова Р.Е. Проблема тревожности у студентов // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5 (Ч. 1). – 120 с. – С. 87–91.
2. Бодров В.А. Психология стресса. – Москва: Ин-т психологии РАН, 2005. – 78 с. – С. 15–20.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 312 с.
4. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / под ред. проф. О.А. Прохорова. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 480 с.
5. Свядощ А.М. Неврозы и их лечение. – Москва: Т8 Издательские технологии, 2012. – 185 с.
6. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП / пер. с англ. В.П. Чурсина. – Москва: Независимая фирма «Класс», 1997. – 108 с.
7. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 261 с.
8. Горин С.А. Вы пробовали гипноз? Плюс часть II: по письмам читателей. – Москва: Эксмо, 2018. – 152 с.
9. Барыбина Е.Б. Полиmodalность восприятия как фактор развития перцептивных способностей учителя начальных классов: автореферат дис. ... канд. психол. наук. – Курск, 2005. – 41 с.
10. Бубличенко М.М. Гипнотические приемы в общении. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 35 с.
11. Гунбина Т.В. Психологические особенности современного студенчества НГУАДИ // Творчество и современность. – 2023. – 89 с.

LEVEL OF ANXIETY OF NSUADA STUDENTS DEPENDING ON PHYSICAL LOADS

Gunbina T.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts
Siberian state university of the water transport

Abstract. *The article discusses the main causes of anxiety and the consequences of this problem. The nature of the emerging difficulties of the emotional perception of the surrounding conditions by students and the method of optimizing the level of anxiety by involving students in sports activities, the use of physical exertion are presented. Methodology. The data of the study of optimization of the level of anxiety in students engaged in the section on athletics in the period from 1 to 3 courses of study at the university are given. A point assessment of the level of anxiety indicates an improvement in the psycho-emotional state of students in the dynamics from the first to the third year. Conclusion. Among the study participants, 35% of students note a significant decrease in anxiety on relevant issues, 60% of students note a positive dynamics of normalization of emotional arousal.*

Keywords: *students, emotions, anxiety, physical activity, athletics.*