

Пермяков О. М., Кузнецова А. В.  
Permyakov O. M., Kuznetsova A. V.

*Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г. Екатеринбург*

*Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg*

[Oleg\\_magic@mail.ru](mailto:Oleg_magic@mail.ru)

[miss.sasha.kuznetsova.1997@mail.ru](mailto:miss.sasha.kuznetsova.1997@mail.ru)

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
REDUCTION OF ANXIETY AT STUDENTS BY MEANS OF  
PHYSICAL CULTURE

*Аннотация.* В статье рассматривается роль физической культуры в снижении уровня тревожности у обучающихся. Выделены виды тревожности. Проведено исследование с целью выявления уровня тревожности у студентов.

*Abstract.* The article considers the role of physical culture in reducing the level of anxiety in students. The types of anxiety are highlighted. A study was conducted to identify the level of anxiety in students .

*Ключевые слова:* тревожность, стресс, физическая культура, обучающиеся.

*Keywords:* anxiety, stress, physical education, students.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современном мире. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, так как часто она приводит к снижению работоспособности, к трудностям в общении, неуверенности в себе, эмоциональной нестабильности.

Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей, нарушений развития, и в том числе многих соматических заболеваний [2, с. 140]

По мнению доктора психологических наук А. М. Прихожан, на психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживания в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение [4, с. 15].

В целом тревожность является проявлением неблагополучия личности. Справиться с тревожностью самому сложно, нужна помощь и поддержка со стороны.

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. У

каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

В настоящее время выделяют 2 вида тревожности: личностную и ситуативную [1, с. 43].

Личностная тревожность может рассматриваться как довольно стабильная личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых разных жизненных ситуациях, даже таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное.

Ситуативная тревожность проявляется в конкретных ситуациях эмоционального переживания (напряжение, беспокойство, нервозность).

С целью выявления тревожности у обучающихся было проведено исследование. Исследование проводилось на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета, с помощью опросника Спилбергера. В исследовании приняло участие 60 человек. Респондентам предлагалось из приведенных суждений выбрать цифру соответствующую своему состоянию на данный момент.

Уровень тревожности до 30 баллов считается низким, от 30 до 45 баллов – умеренным и от 46 баллов и выше – высоким. Сумма баллов при минимальной оценке по каждой шкале соответствовала 20 баллам, максимальной – 80 баллам.

Анализируя данные с помощью описательной статистики, были получены следующие результаты:

- по шкале ситуативная тревожность, среднее значение было 49, что свидетельствует высокому показателю. Преобладание высокого уровня тревожности говорит о том, что большее число опрошенных склонны к тревожности, которая проявляется в напряжении, беспокойстве, постоянном нахождении в стрессовой ситуации;
- по шкале личностной тревожности, показатель равен высокому уровню при среднем значении 53. Высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами обучающихся.

Если не бороться с чувством тревоги, то со временем это приведет к сильной закомплексованности, страхам, более серьезным последствиям заболеваний нервной системы, физиологическим проблемам. При этом может нарушиться работоспособность, возникнут изменения в сердечно-сосудистой системе, ухудшится сон.

Специалисты в области психологии предлагают немало методов борьбы с тревогой, но многие забывают, что именно физическая

активность является одним из самых эффективных средств снятия психологического дискомфорта и борьбы с тревожным состоянием.

Людам с тревожными расстройствами физическая культура помогает снизить страх и сопутствующие симптомы. Чтобы получить максимальную пользу, нужно во время занятий концентрироваться на своих ощущениях.

Уделяя больше времени физической активности, человек выглядит физически развитым и уверенным в себе. Благодаря регулярным физическим нагрузкам у человека улучшается состояние центральной нервной системы. Физическая культура является лучшим способом справиться со своими комплексами, страхами, неуверенностью, что и порождает тревожное состояние [3, с. 162].

Во время занятий физической культурой обучающиеся учатся быстро реагировать на смену ситуации, что позволяет применять полученные умения в обычной жизни.

Человек, находящийся в постоянном состоянии тревожности, становится неуверенным в себе и чаще негативно оценивает все происходящее вокруг него, что приводит к снижению уровня самооценки.

Критерием положительного влияния занятий физической культурой на психическое состояние человека можно отметить уверенность в себе и адекватную самооценку. Занятия физической культурой способствуют развитию волевой сферы: самообладание, решительность, целеустремленность.

Таким образом, занятия физической культурой позволяют снизить нервное напряжение, повысить работоспособность, совершенствовать физические качества человека. Использование средств физической культуры, является необходимым условием для полноценной жизни и улучшения своего психического здоровья [3].

#### *Библиографический список*

1. Астапов, В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов. Текст: непосредственный // Прикладная психология. 2001. №1. С. 41-48
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. СПб: Питер, 2012. 352 с. Текст: непосредственный.
3. Пермяков, О. М. Формирование психологической устойчивости студентов средствами физической культуры / О.М. Пермяков, Ю.В. Григорьева. Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сб. статей. Екатеринбург, 2019. С. 160-163.
4. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан. Текст: непосредственный // Психологическая наука и образование. 1998. №2. С. 11-17.