

*Ильницкая Татьяна Александровна*

канд. пед. наук, доцент

*Ковалева Татьяна Владимировна*

старший преподаватель

*Пушкарева Валерия Олеговна*

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация:* в статье рассматривается влияние физической активности на уровень тревожности молодых людей. Анализируются исследования российских ученых, а также механизмы влияния физических упражнений на психическое здоровье.

*Ключевые слова:* физическая активность, молодежь, тревожность, нервная система.

Современная молодежь сталкивается с высоким уровнем тревожности, обусловленным академическими нагрузками, социальным давлением и стремительным темпом жизни. Тревожность является одной из наиболее распространенных психологических проблем среди молодых людей.

Она проявляется в виде постоянного чувства беспокойства, страха и напряжения. Это состояние может быть вызвано различными причинами: академическими нагрузками, неопределенностью в будущем, социальным давлением, личностными конфликтами. По данным ВОЗ, до 30% молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет сталкиваются с тревожными расстройствами, которые без должной коррекции могут перерасти в хронические формы.

Физическая активность давно признана одним из эффективных способов укрепления не только физического, но и психологического здоровья. Научные

исследования подтверждают, что занятия спортом способствуют снижению уровня стресса, тревожности и депрессивных состояний[1]. Механизмы этого влияния включают как физиологические, так и психологические аспекты, что делает физическую активность универсальным инструментом для работы с тревожностью у молодежи.

Физиологическое воздействие физических упражнений связано с биологическими изменениями, происходящими в организме во время активности.

Во-первых, физическая нагрузка стимулирует выработку эндорфинов и дофамина- так называемых «гормонов счастья», которые улучшают настроение и снижают уровень тревожности, а выработка эндорфинов в ответ на физическую нагрузку способствует естественному улучшению настроения.

Во-вторых, занятия спортом уменьшают концентрацию кортизола, известного как гормон стресса. Это особенно важно для людей, страдающих от приступов тревоги.

Также физические упражнения улучшают работу нервной системы. Регулярная активность способствует нейропластичности мозга, что помогает лучше адаптироваться к стрессовым ситуациям [2]. Особенно важно то, что физическая активность положительно влияет на гиппокамп, область мозга, отвечающую за регуляцию эмоций.

С точки зрения психологии, физическая активность выполняет несколько важных функций. Во время тренировки человек сосредотачивается на выполнении упражнений, что позволяет отвлечься от тревожных мыслей, восстанавливая «потерянную» связь между телом и мозгом посредством монотонных движений. Кроме того, достижения в спорте, даже небольшие, укрепляют уверенность в себе, повышая самооценку. Регулярные тренировки формируют чувство контроля над собой и своим телом, что является важным фактором в снижении тревожности.

Социальный аспект также играет ключевую роль. Занятия спортом, особенно в группах или командах, способствуют укреплению социальных связей[3]. Молодежь, вовлеченная в спортивные или физические занятия, получает

возможность наладить социальные контакты, укрепить чувство принадлежности к определенной группе, что существенно снижает риск социальной изоляции – одной из причин повышенной тревожности.

Одним из ключевых социальных аспектов является поддержка, которую молодежь может получить в процессе групповых занятий физической культурой или спортом. Совместная деятельность, например, участие в тренировках или соревнованиях, способствует формированию дружеских связей и укреплению социального капитала. Чувство принадлежности к группе оказывает стабилизирующее влияние на психоэмоциональное состояние.

Тревожность как психологическое состояние изучается уже более 120 лет учеными со всей планеты. Российские ученые также уделяют большое внимание изучению влияния физической активности на уровень тревожности молодежи. Например, исследования, проведенные под руководством С.Ю. Тарасовой (2020), показали, что участие студентов в программе регулярных аэробных тренировок (2 раза в неделю в течение 12 недель) способствовало снижению субъективного уровня тревожности на 22%[4].

Для того, чтобы физическая активность стала эффективным инструментом в борьбе с тревожностью, её необходимо интегрировать в повседневную жизнь молодежи. Прежде всего, занятия должны быть регулярными. Минимальная физическая нагрузка, рекомендованная ВОЗ, составляет 150 минут умеренной активности в неделю. Это может быть бег, плавание, танцы, йога или командные виды спорта.

Выбор физической активности должен быть индивидуальным. Если человек получает удовольствие от занятий, это повышает вероятность того, что он будет продолжать тренировки. Групповые занятия, такие как фитнес-классы или спортивные секции, особенно эффективны, поскольку создают атмосферу поддержки и взаимного эмоционального обмена[5].

Регулярные физические нагрузки способствуют снижению тревожности за счет активации нейрофизиологических процессов, повышения уровня эндорфинов и улучшения общего самочувствия.

Социальные аспекты также играют важную роль: участие в коллективных спортивных мероприятиях и поддержка сверстников помогают молодежи справляться с чувством изоляции и укрепляют социальные связи, что дополнительно способствует снижению уровня тревожности.

Регулярные занятия спортом улучшают физиологическое состояние, повышают самооценку, способствуют формированию социальных связей и укрепляют уверенность в себе. Внедрение физической активности в повседневную жизнь молодежи и образовательный процесс может стать важным инструментом профилактики тревожных расстройств, укрепления психологического благополучия и формирования здорового образа жизни.

### ***Список литературы***

1. Ковалева Т.В. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта.

2. Клименко А.А. Физическая культура как средство оздоровления студентов с ослабленным здоровьем в аграрном вузе / А.А. Клименко, З.В. Кузнецова // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции (Краснодар, 14 марта – 4 апреля 2019 года) / отв. за вып. Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2019. – С. 329–331. – EDN GJFFSZ.

3. Тарасова С.Ю. Влияние аэробных тренировок на уровень тревожности студентов // Вестник психологии и педагогики. – 2020.

4. Кузнецова З.В. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, Л.У. Удовицкая // Цифровые технологии в аграрном образовании: сборник статей по материалам учебно-методической конференции (Краснодар, 1 марта – 30 марта 2022 года) / отв. за

выпуск Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 286–287. – EDN YLJXFK.

5. Кулак А.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А.А. Кулак, Л.У. Удовицкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 6–7 апреля 2021 года). – Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 94–98. – EDN AWTOOB.