

Влияние беговых видов легкой атлетики на психологическое состояние студентов

Р.Г. Азиатцева

Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

Обоснование. Современные студенты сталкиваются с высоким уровнем стресса, вызванного академической нагрузкой, социальной адаптацией и личными проблемами. Высокий уровень стресса может негативно сказаться на успеваемости и психическом здоровье учащихся. Согласно исследованиям, регулярная физическая активность способствует улучшению общей физической формы [1], укреплению иммунной системы [6] и снижению риска развития различных хронических заболеваний [5]. Физически здоровые студенты имеют больше энергии, лучшую концентрацию внимания и общую работоспособность, что, в свою очередь, положительно влияет на их психологическое состояние.

Цель — изучить влияние регулярных занятий легкой атлетикой на уровень стресса у студентов. Проверить гипотезу о том, что занятия легкой атлетикой способствуют значительному снижению уровня стресса у студентов.

Методы:

- Анализ существующих исследований по влиянию физической культуры на нервную систему показал, что физическая активность может оказывать значительное воздействие на психологическое состояние человека [2]. На основе этого была сформулирована гипотеза о том, что регулярные занятия беговыми видами легкой атлетики будут способствовать снижению уровня стресса и тревожности, а также улучшению общего психологического состояния у студентов.
- Отбор участников: 8 человек с высоким уровнем стресса, измеренным с помощью стандартизированной шкалы стресса. Участники были разделены на экспериментальную и контрольную группы.
- Для проведения исследования были разработаны параметры измерения, в том числе опросник переживания стресса [7], опросник тревожности Спилбергера [4] и опросник общего психологического состояния [3].
- Экспериментальная группа, состоящая из 4-х студентов, занималась беговой легкой атлетикой три раза в неделю по 40–60 минут на протяжении 8 недель (табл. 1). Контрольная группа не получала физических нагрузок (табл. 2).
- Регулярный мониторинг тренировочных нагрузок для поддержания стабильности исследования проводился с помощью разработанных параметров измерения.

Таблица 1. Сравнительная таблица измерений экспериментальной группы

Номер участника, пол	Опросник переживания стресса	Опросник тревожности Спилбергера	Опросник общего психологического состояния
1-я неделя			
Участник № 1, Ж	25	30	16
Участник № 2, Ж	28	35	18
Участник № 3, М	22	25	18
Участник № 4, М	30	38	20
8-я неделя			
Участник № 1, Ж	10	9	9
Участник № 2, Ж	12	13	10
Участник № 3, М	11	9	3
Участник № 4, М	14	11	11
Изменения в %	-14,5	-21,5	-9,75

Таблица 2. Сравнительная таблица измерений контрольной группы

Номер участника, пол	Опросник переживания стресса	Опросник тревожности Спилберга	Опросник общего психологического состояния
1-я неделя			
Участник № 1, Ж	27	29	16
Участник № 2, Ж	22	30	20
Участник № 3, М	29	28	19
Участник № 4, М	28	34	18
8-я неделя			
Участник № 1, Ж	25	32	18
Участник № 2, Ж	26	30	20
Участник № 3, М	22	35	18
Участник № 4, М	21	38	10
Изменения в %	-3	+3,5	-1,75

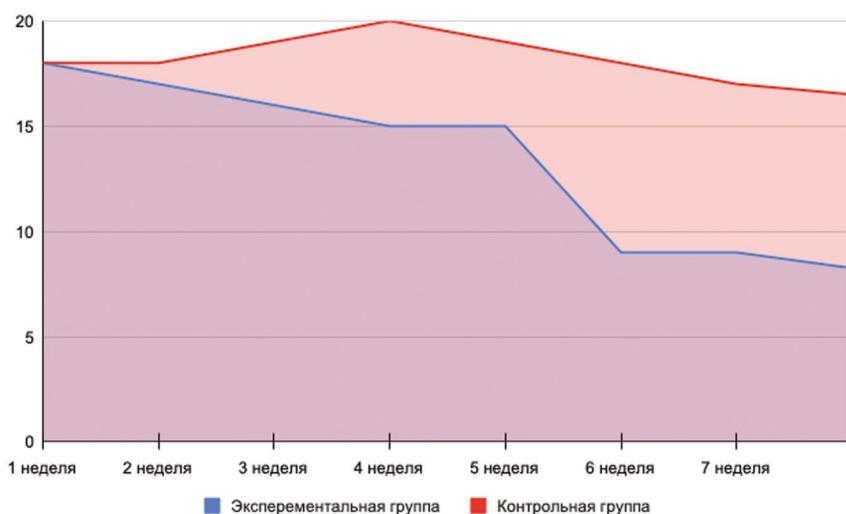


Рис. 1. Экспериментальная таблица результатов групп за 8 недель

Результаты. Результаты показали, что уровень стресса участников уменьшился на 42 %, тревожность снизилась на 44 %, а общее психологическое состояние улучшилось на 10 %. Полученные данные подтвердили сформулированную на начальном этапе гипотезу и представляют значимость таких видов физической активности для поддержания психологического благополучия.

В контрольной группе не наблюдалось существенных изменений уровня стресса. Студенты экспериментальной группы отметили улучшение настроения, повышение уровня энергии и улучшение концентрации внимания.

Выводы. Легкая атлетика эффективно снижает уровень стресса у учащихся. Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют улучшению психического состояния и общего самочувствия учащихся. Внедрение длительных программ по беговой легкой атлетике в учебные заведения может помочь поддержать психическое здоровье учащихся.

Ключевые слова: бег; легкая атлетика; студенты; психологическое состояние; здоровье; стресс; тревожность.

Список литературы

1. Арсентьев А.Л. Механизм бега как упражнения и особенности влияния бега на организм человека // Региональный вестник. 2020. № 12(51). С. 26–28. EDN: KVVPT
2. Жукова Е.И., Азиатцева Р.Г. Влияние легкой атлетки на нервную систему человека. В кн.: Актуальность проблем физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. С. 640–642. EDN: CERERW

3. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. Санкт-Петербург: Речь, 2009.
4. Тест Спилберга (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Режим доступа: <https://therapy.irkutsk.ru/doc/spilberg.pdf>.
5. Цюпак Т., Деделюк Н., Цюпак Ю. Влияние лечебной физической культуры на кардио-респираторную систему младших подростков с хроническим бронхитом. В кн.: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. 2012. № 4(20). С. 391–395. EDN: VTBHBZ
6. Чебан Т.Н. Оздоровительный бег в системном подходе к оптимизации физического состояния организма. В кн.: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. 2021. С. 716–719. EDN: WBZJEM
7. Шкала психологического стресса PSM-25. Режим доступа: <https://kemsu.ru/university/structure/unit/psychological-service/documents/screening-test.pdf>.

Сведения об авторе:

Радмила Георгиевна Азиатцева — студентка, группа ПИБ-21, электротехнический факультет; Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия. E-mail: azimilly1016@gmail.com

Сведения о научном руководителе:

Артур Грантович Манукян — доцент кафедры «Физическая культура и спорт»; Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия. E-mail: arturm1964@mail.ru