

ОЦЕНКА УРОВНЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКВАФИТНЕСОМ И ЙОГОЙ

П.В. Волох, 2 курс

*Научный руководитель – Л.Л. Шебеко, к.м.н., доцент
Полесский государственный университет*

Введение. Состояние тревожности и внутреннего напряжения, несомненно, присутствуют в каждом из нас в разные моменты времени. Это состояние наблюдается под воздействием определенных факторов в определенный момент времени и в определённых ситуациях [1, с.15]. Давно известно, что простым и надежным способом борьбы со стрессом является физическая нагрузка. В снятии усталости, напряжения, тревожности действенным средством являются занятия фитнесом, а именно, аквафитнесом, а также различные направления йоги.

Материалы и методы. Представляло интерес изучить ситуативную тревожность у женщин среднего возраста до и после занятий йогой и аквафитнесом. Диагностика психоэмоционального состояния женщин проводилась с помощью шкалы Спилбергера–Ханина для определения ситуативной тревожности. Тест Спилбергера–Ханина – это единственная методика, которая позволяет дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией. Ситуативная тревожность – это тревожность в данный момент, характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью [2, с. 34, 3, с.45].

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Центра физической культуры и спорта Полесского государственного университета. В исследовании приняли участие 2 группы женщин, занимающиеся аквафитнесом и йогой. В группу женщин, занимающуюся аквафитнесом, входило 20 человек, средний возраст составил $38 \pm 1,38$ лет. Группа женщин, посещающая занятия йогой, была сопоставима по количеству человек и возрасту (20 женщин, средний возраст – $36,8 \pm 0,13$). Анкетирование проводилось до и после занятия. На основе данных был произведен расчет, который позволил выявить уровень ситуативной тревожности каждой женщины из двух групп, занимающихся йогой и аквафитнесом.

Уровень тревожности оценивался по следующим критериям: до 30 баллов считался низким, от 30 до 45 баллов – умеренным, от 46 и выше – высоким. Результаты оценки уровня тревожности в исследуемых группах представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень тревожности до и после занятий йогой и аквафитнесом

Вид	Среднее значение До занятий	Среднее значение После занятий	t–критерий Стьюдента
Аквафитнес	40,75 ±13,54	29,35±6,44*	3,3
Йога	36,55±7,84	33,75±7,78	1,1
t–критерий Стьюдента	1,2	2	

* $p \leq 0,01$

Анализируя полученные результаты уровня тревожности у женщин, пришедших на занятия, можно отметить, что все они имели средний уровень, который достоверно не различался по группам занимающихся. После 45 минут занятий было получено достоверное снижение уровня тревожности у женщин группы аквафитнеса и тенденция к снижению в группе йоги. Процентное распределение женщин по уровню тревожности в группах представлено в таблице 2.

Таблица 2 –Уровень тревожности по группам до и после занятий йогой и аквафитнесом

Вид занятий	Уровень тревожности	% женщин До занятия	% женщин После занятия
<i>Аквафитнес</i>	Высокий	30% (6 чел)	–
	Средний	45% (9 чел)	50% (10 чел)
	Низкий	25% (5 чел)	50% (10 чел)
<i>Йога</i>	Высокий	10% (2 чел)	5% (1 чел)
	Средний	70% (14чел)	60% (12чел)
	Низкий	20% (4чел)	35% (7чел)

Так после занятий на воде 30% женщин в группе, имевших высокий уровень тревожности, снизили свои показатели до среднего и низкого. После занятий йогой также отмечалось снижение, но оно носило менее выраженный характер.

Выводы. По полученным данным можно констатировать, что занятия, как йогой, так и аквафитнесом, оказывают существенное влияние на психоэмоциональное состояние женщин, которое характеризуется оптимизацией и повышением функциональных возможностей организма. Занятия оказывают релаксирующее действие, что снижает нервное напряжение и тревожность. Было получено достоверное снижение тревожности ($p \leq 0,01$) в группе занимающихся аквафитнесом. Это можно объяснить тем, что ритмичные упражнения под музыкальное сопровождение, эмоциональный фон инструктора в сочетании с воздействием воды на организм человека оказывают свое значительное влияние на психоэмоциональное состояние занимающихся. А именно, улучшается настроение, повышается работоспособность, а также поддерживает нервно-психическое благополучие в течение целого занятия. Воздействие водной среды на организм в сочетании с активными двигательными действиями в виде различных упражнений в облегченных условиях является мощным фактором с многообразными положительными эффектами для функционирования организма [4, с.24]. Занятия йогой также оказывают положительное воздействие, но более выраженная физическая нагрузка обладает менее выраженным расслабляющим эффектом.

Таким образом, занятия различными видами физической активности благотворно влияют на психоэмоциональное состояние. Среди многих видов занятий аквааэробика является эффективным и достаточно безопасным, приносящим удовольствие, создающим настроение, снимающим напряжение, видом тренировки у женщин.

Список использованных источников

1. Барташев, А. В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. – СПб.: Речь, 2005. С.44–49.
2. Диагностики эмоционально-нравственного развития/ Ред. И сост. И.Б. Дерманова.–СПб.: Издательство «Речь», 2002. С. 124–126.
3. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие/ Под ред. проф. О. А. Прохорова.–СПб: Речь, 2002. С. 121–122.
4. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде, 2000.