

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ

БАДЕРТДИНОВА Регина Руслановна
ЛИХАЧЕВА Гульнара Таскировна

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы
г. Уфа, Россия

В статье рассматривается влияние различных видов физических нагрузок на снижение уровня тревожности. Результаты исследования показывают, что регулярные занятия физической активностью способствуют снижению как ситуативной, так и личностной тревожности, улучшая общее психоэмоциональное состояние. Особенно эффективными оказались аэробные упражнения и йога. Полученные данные могут быть использованы в практике психотерапии и профилактики тревожных расстройств.

Ключевые слова: физическая активность, тревожность, ситуативная тревожность, личностная тревожность, аэробные упражнения, силовые упражнения, йога.

В условиях стремительного темпа жизни, нестабильной социально-экономической обстановки и информационной перегрузки наблюдается устойчивый рост уровня тревожности среди различных слоев населения. Повышенная тревожность негативно сказывается как на психоэмоциональном состоянии человека, так и на его физиологическом здоровье, снижая качество жизни и способствуя развитию психосоматических заболеваний. В связи с этим поиск эффективных, доступных и немедикаментозных методов коррекции тревожности приобретает особую актуальность.

Одним из таких методов является физическая активность, которая, по данным многочисленных исследований, способна оказывать положительное влияние на эмоциональное состояние человека. Однако в научной литературе остается недостаточно изученным вопрос о сравнительной эффективности различных видов физических нагрузок – аэробных, силовых, дыхательных и медитативных практик – в контексте снижения уровня тревожности. Отсутствие единой методологической базы и разнородность полученных результатов обуславливает необходимость дальнейшего эмпирического анализа данного явления.

Целью исследования является определение влияния различных типов физических нагрузок на уровень тревожности у взрослых лиц, не имеющих клинические психических нарушений. В рамках исследования рассматриваются такие формы активности, как аэроб-

ные упражнения, йога и силовые упражнения. Результаты работы могут иметь практическое значение для специалистов в области психологии, медицины, физической культуры и реабилитации, а также для формирования рекомендаций по профилактике тревожных состояний в широких слоях населения. Задачи исследования: оценить уровень тревожности участников до и после прохождения тренировочной программы с использованием стандартизированных психодиагностических методик; провести сравнительный анализ эффективности разных типов физических нагрузок в снижении уровня тревожности; сформулировать выводы и практические рекомендации на основе полученных данных.

Тревожность – это сложное психоэмоциональное состояние, характеризующееся ощущением неопределенной угрозы, напряженности, внутреннего беспокойства и ожидания неблагоприятных событий. В психологической литературе тревожность рассматривается как адаптивный механизм, обеспечивающий мобилизацию ресурсов организма в потенциально опасной ситуации, однако при чрезмерной выраженности она становится дезадаптивным фактором.

Существует несколько классификации тревожности. Наиболее распространенная – по К. Спилбергу – делит ее на два основных типа:

- ситуативная (реактивная) тревожность – временное состояние, возникающее в ответ на конкретную стрессовую ситуацию;
- личностная (трейтовая) тревожность –

относительно стабильное свойство личности, отражающее склонность к восприятию различных ситуаций как угрожающих.

Физическая активность оказывает благотворное влияние на психоэмоциональное состояние человека через ряд нейрохимических и физиологических механизмов. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки способствуют: выработке эндорфинов и дофамина, регуляции уровня кортизола, повышению чувствительности к серотонину, активация парасимпатической нервной системы.

Кроме того, физическая активность способствует формированию положительного образа тела, повышению самооценки и социальной вовлеченности, что также оказывает стабилизирующее воздействие на эмоциональное состояние.

В исследовании приняли участие 60 добровольцев в возрасте от 20 до 35 лет (средний возраст – 27), без диагностированных психических и соматических заболеваний. Из них 30 мужчин и 30 женщин. Участники были распределены случайным образом на три экспериментальные группы по 20 человек в каждой, в зависимости от типа физической нагрузки.

Критерии включения: возраст от 20 до 35 лет, отсутствие хронических соматических и

психических заболеваний, низкий и средний уровень физической активности, добровольное информирование согласия на участие.

Для оценки уровня тревожности использовалась Шкала тревожности Спилбергера – Ханина, которая включает в себя две подшкалы: ситуативная тревожность и личностная тревожность.

Шкала является надежным инструментом, широко используемым в клинической и научной практике. Опросник проводился до начала и после завершения экспериментальной части.

Эксперимент проводился в течение 6 недель, трижды в неделю (всего 18 занятий) в утреннее время, продолжительность каждого занятия – 45 минут. Каждая группа выполняла разные типы физических упражнений:

– аэробные нагрузки (бег на дорожке, разминка и заминка включали растяжку и дыхательные упражнения);

– йога (комплекс хатха-йоги с элементами дыхательной гимнастики и медитации);

– силовые тренировки (упражнения с собственным весом и легкими гантелями: выпады, приседания, планка, отжимание и т. д.).

Все занятия проводились под наблюдением сертифицированных инструкторов, соответствующих направлениям нагрузки.

Группа	Ситуативная тревожность		Личностная тревожность	
	До	После	До	После
Аэробные упражнения	45,2	36,8	48,0	42,6
Йога	47,1	32,3	49,3	39,5
Силовые упражнения	44,5	40,7	46,8	43,1

Результаты исследования показывают, что у всех участников вне зависимости от типа физической нагрузки, наблюдается снижение как ситуативной, так и личностной тревожности после 6 недель тренировок. Однако степень снижения варьируется в зависимости от вида нагрузок:

– Йога: снижение ситуативной тревожности на 14,8 баллов; снижение личностной тревожности на 9,8 баллов. Это может быть связано с комплексным воздействием йоги, включающим дыхательные, физические и медитативные практики.

– Аэробные упражнения: снижение ситуа-

тивной тревожности на 9,4 балла; снижение личностной тревожности на 5,4 балла. Аэробные упражнения способствуют выработке эндорфинов и регуляции гормонов стресса.

– Силовые упражнения: снижение ситуативной тревожности на 3,8 балла; снижение личностной тревожности - на 3,7 балла. Хотя эффект присутствует, он выражен слабо, что может быть связано с меньшей активацией релаксационных механизмов.

Наибольший эффект в снижении как ситуативной, так и личностной тревожности продемонстрировала практика йоги. Аэробные упражнения также показали положительное

влияние, в то время как силовые тренировки оказались наименее эффективными.

Эффективность физических нагрузок в снижении тревожности объясняется рядом биологических и психофизиологических механизмов: нейрохимических изменения, регуляция гормонального фона, улучшение метакогнитивных процессов, увеличение чувства контроля и самооффективности.

Несмотря на положительные результаты, исследование имеет ряд ограничений: небольшой размер выборки, относительно короткая продолжительность, ограниченная возрастная категория, не учитывался начальный уровень тревожности.

Результаты исследования имеют важную прикладную ценность для различных областей:

- в психотерапии физическая активность, особенно йога и аэробные тренировки, может использоваться как вспомогательный инструмент в лечении тревожных расстройств и повышенной тревожности без медикаментов;

- в сфере образования (школьной и вузовской) рекомендуется включение физических практик с акцентом на дыхательные упражнения, йогу и кардиотренировки для снижения тревожности студентов и повышения их адаптации;

- в спортивной психологии важно учитывать тип тренировки в зависимости от эмоционального состояния спортсменов;

- в корпоративных программах по ментальному здоровью можно внедрять краткосрочные занятия йогой или кардионагрузкой для профилактики профессионального выгорания и тревожности.

Проведенное исследование подтвердило, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на уровень тревожности. Все три вида нагрузок – аэроб-

ные упражнения, йога и силовые тренировки – способствовали снижению как ситуативной, так и личностной тревожности. Наиболее выраженные изменения были зафиксированы в группе, практиковавшей йогу, что свидетельствует о высокой эффективности данной формы активности для регуляции психоэмоционального состояния. Аэробные нагрузки также показали значимое улучшение, в то время как силовые тренировки оказались менее эффективными, но все же способствовали положительной динамике.

Результаты исследования расширяют представление о немедикаментозных способах коррекции тревожности и подчеркивают значимость подбора типа физической нагрузки в зависимости от цели и индивидуальных особенностей человека. Особую ценность полученные данные имеют для специалистов в области психологии, психотерапии, спортивной медицины, образования и корпоративного здоровья.

Рекомендации по применению результатов:

- психологи и психотерапевты могут рекомендовать включение умеренных аэробных упражнений или йогических практик в состав программ психоэмоциональной коррекции тревожности;

- в образовательных учреждениях целесообразно использовать физическую активность как средство профилактики тревожных состояний у учащихся;

- фитнес – тренеры и инструкторы йоги могут учитывать данные о снижении тревожности при индивидуальном подборе тренировок;

- в рамках программ корпоративного благополучия и профилактики профессионального выгорания стоит внедрять регулярные занятия физической активностью, особенно с акцентом на дыхательные и медитативные практики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкина Г.Д., Яковлева Б.П. Психология физической культуры: учебник. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
2. Ельникова О.Е., Меренкова В.С. Психология здоровья: учебное пособие. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2015. – 122 с.

THE EFFECT OF DIFFERENT TYPES OF PHYSICAL ACTIVITY ON ANXIETY LEVELS

BADERTDINOVA Regina Ruslanovna

LIKHACHEVA Gulnara Taskirovna

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla

Ufa, Russia

The article examines the impact of various types of physical activity on reducing anxiety levels. The results of the study show that regular physical activity helps to reduce both situational and personal anxiety, improving the overall psycho-emotional state. Aerobic exercises and yoga proved to be particularly effective. The data obtained can be used in the practice of psychotherapy and prevention of anxiety disorders.

Keywords: physical activity, anxiety, situational anxiety, personal anxiety, aerobic exercises, strength exercises, yoga.