

**УДК 796.011.3**

**Снижение уровня тревожности у студентов вуза средствами софт фитнеса**

**Постол Ольга Львовна<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент**

**Панкратова Ольга Николаевна<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup>Российский университет транспорта, Москва**

**<sup>2</sup>Московский экономический институт, Москва**

**Аннотация.** Одной из главных проблем мирового сообщества в настоящее время является существенное ухудшение психического состояния студенческой молодежи. В статье рассмотрены вопросы использования soft-фитнеса на занятиях физической культурой в вузе для снижения уровня тревоги, депрессионных состояний у студентов. Представлены результаты научно-педагогического исследования. Данные заключительного тестирования показали достоверное улучшение всех показателей в экспериментальной группе в сравнении с показателями контрольной группы. Сделан вывод о целесообразности использования софт фитнеса (soft fitness) для оптимизации, укрепления психофизического и эмоционального состояний молодых людей.

**Ключевые слова:** софт фитнес, тревожность, физическое воспитание студентов, психофизическое состояние.

**Reducing the level of anxiety of university students by means of soft fitness**

**Postol Olga Lvovna<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor**

**Pankratova Olga Nikolaevna<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup>Russian University of Transport, Moscow**

**<sup>2</sup>Moscow Institute of Economics, Moscow**

**Abstract.** One of the main problems facing the global community at present is the significant deterioration of the mental state of college students. The article discusses the use of soft fitness in physical education classes at universities to reduce anxiety and depression levels among students. The results of the scientific and pedagogical research are presented. The data from the final testing showed significant improvement in all indicators in the experimental group compared to the control group. The conclusion is drawn regarding the feasibility of using soft fitness for optimizing and strengthening the psycho-physical and emotional well-being of young people.

**Keywords:** soft fitness, anxiety, physical education of students, psychophysical state.

**ВВЕДЕНИЕ.** Научные медицинские и психиатрические исследования выявили, что в последние годы депрессия и тревога значительно чаще стали проявляться у студенческой молодежи, чем в XX столетии. Медиками доказано, что невылеченные заболевания приводят к серьезным осложнениям в нервной, вегетативной и сердечно-сосудистой системах организма человека. По мнению ученых мирового сообщества, у более чем 1/3 молодежи выявлены тревога и депрессия, которые негативно воздействуют на многие сферы жизнедеятельности личности. Развитию тревожно-депрессивных состояний способствуют психические, генетические, биологические, биохимические и социальные аспекты жизни человека. Большинство современных студентов обладают низкой стрессоустойчивостью и невысокой со противляемостью к негативным воздействиям окружающей среды. К этому способствовали неблагоприятная экологическая и климатическая обстановка, пандемия COVID-19, значительные изменения в экономике и политике страны за последние три года, некачественные продукты питания, злоупотребление фаст-фудами, несоблюдение режима дня, частое недосыпание, высокая интеллектуальная нагрузка и невозможность заниматься физической активностью из-за нехватки времени. Все вышеперечисленные факторы приводят молодых людей к нервно-психическим срывам и резкому повышению тревожно-депрессивного состояния [1].

Учеными доказано, что для профилактики и лечения тревожных расстройств необходимы хорошая физическая и двигательная активность, регулярное

применение гимнастических упражнений, которые будут способствовать укреплению и улучшению психофизического состояния организма [2, 3].

Крайне необходимы современные подходы, которые придут на смену устаревшим стереотипам, формам, средствам и методам физвоспитания в высших учебных заведениях, чтобы повысить психическое благополучие молодых людей [4].

Для профилактики и лечения тревожных расстройств у студенческой молодежи педагоги все чаще применяют элементы мягкого фитнеса (софт фитнеса) на занятиях физической культурой как вспомогательное средство.

С целью коррекции и значительного снижения тревоги и депрессии в транспортном вузе начали использовать оздоровительную методику с элементами софт фитнеса (мягкого фитнеса). В данной оздоровительной методике успешно сочетаются традиционные и нетрадиционные оздоровительные средства, такие как йога-fit, восточные гимнастики и др.

Цель педагогического исследования – обосновать и выявить, насколько целесообразно и эффективно применять софт фитнес для снижения уровня тревожности студентов.

Основными задачами научно-педагогического исследования являются наблюдение и определение динамики улучшения показателей шкалы тревожности SPRAS.

Методы исследования: опрос, анкетирование, тестирование, а также методы математической статистики с вычислением t-критерия Вилкоксона.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Научно-педагогический эксперимент проводился с сентября 2023 г. по апрель 2024 г. в Российском университете транспорта. В данном эксперименте приняли участие 62 студента 1 курса. Для организации контрольной и экспериментальной групп применили метод случайных чисел. В контрольной и экспериментальной группах было по 31 занимающемуся (n=31). У всех студентов были 1 и 2 медицинские группы.

Студенты экспериментальной группы занимались с использованием фитнеса-soft (йога-fit, восточные гимнастики и др.) на занятиях по физическому воспитанию, а студенты контрольной группы – в соответствии с учебной программой кафедры физического воспитания.

Использование элементов мягкого фитнеса на занятиях (Soft Fitness) с целью улучшения психического состояния, снижения уровней тревоги и депрессии является оригинальностью данной оздоровительной методики.

Софт фитнес стал популярен относительно недавно, в начале XXI века, и характеризуется выполнением тренировочных занятий в разумном, спокойном темпе с невысокой интенсивностью. Физическая нагрузка при таких занятиях должна распределяться равномерно, а большинство упражнений софт фитнеса плавные и задействуют все группы мышц. В программы данного направления обязательно входят дыхательная гимнастика, элементы аэробики (выполнение в медленном темпе), асаны йоги, упражнения системы пилатес и восточные оздоровительные практики.

Система йога-fit, входящая в софт фитнес, была создана американской актрисой и продюсером Бет Шоу в 1994 году. Эта система лишена различных мистических и религиозных аспектов, что позволяет использовать её в качестве средства

фитнес-soft во многих учебных заведениях Российской Федерации. Тренировки по системе йога-fit помогают занимающимся обрести внутреннее спокойствие, уравновешенность, повысить самооценку, силу воли и уверенность в себе [5].

Софт фитнес улучшает эластичность связок и подвижность суставов, координацию движений, укрепляет мышечный корсет, не создавая при этом большой нагрузки на организм, что способствует повышению его стрессоустойчивости и адаптации к внешней среде [6].

Чтобы определить уровни тревоги и депрессии у занимающихся, применили тест по шкале оценивания тревожности SPRAS.

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.** Тест SPRAS, проведенный в сентябре 2023 г., достоверных различий среди показателей студентов контрольной и экспериментальных групп не выявил ( $P>0,01$ ) (табл. 1).

Результаты теста шкалы самооценки тревоги SPRAS, который также был проведен в начале педагогического эксперимента, показали, что как в экспериментальной, так и в контрольной группе студенты испытывали клинически выраженную тревожность:

- показатель в контрольной группе – 44,1 балла;
- показатель в экспериментальной группе – 44,2 балла.

Тест по шкале тревожности SPRAS, проведенный в апреле 2024 года (окончание эксперимента), выявил достоверное и значительное улучшение результатов у студентов экспериментальной группы по сравнению с показателями студентов контрольной группы ( $P<0,01$ ) при количестве 31 человека в группах:  $T_{\text{крит.}} = 163$  ( $P<0,05$ ),  $T_{\text{крит.}} = 130$  ( $P<0,01$ ) (табл. 1):

- в экспериментальной группе показатель тревоги уменьшился на 18,1% (улучшение составило 41,1%),  $T_{\text{эмп.}} = 45$ ,  $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{крит.}}$  ( $P<0,01$ );
- в контрольной группе уровень тревоги снизился на 8,5 балла (улучшение составило 19,27%),  $T_{\text{эмп.}} = 108$ ,  $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{крит.}}$  ( $P<0,01$ ).

Таблица 1 – Изменение показателей тестирований шкалы тревожности SPRAS среди студентов контрольной и экспериментальной групп

Показатели		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		сен-тактиль	апрель	сентябрь	апрель
Шкала тревоги SPRAS	$\bar{X} \pm m$	44,1 $\pm$ 1,23	35,6 $\pm$ 1,17	44,2 $\pm$ 1,09	26,1 $\pm$ 2,16
	Зона значимости	$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}$		$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}}$	
	P	$< 0,01$		$< 0,01$	

Анализируя показатели тестов по шкале тревожности SPRAS, сделанных в конце педагогического исследования, было обнаружено снижение уровня тревоги в экспериментальной группе до нормальных показателей. Тревожных и депрессивных расстройств у студентов этой группы не наблюдалось. У студентов контрольной группы осталась клинически выраженная тревожность.

Исходя из вышеперечисленного, был сделан вывод о значительной пользе и целесообразности применения фитнес-soft в целях снижения тревоги и укрепления психофизического состояния студенческой молодежи вузов.

ВЫВОДЫ. Фитнес-soft, применяемый на занятиях физической культурой в транспортном вузе, помог занимающимся избавиться от нервного перенапряжения и повышенного тревожного состояния.

Занятия софт фитнесом (Soft Fitness) позволили студентам научиться контролировать самочувствие, управлять волнением и стрессом, а также повысить психическое благополучие.

**СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Kochorova L. V., Skripov V. S., Slivka A. S. К вопросу о тревоге и депрессии в молодежной студенческой среде // Наука молодых (Eruditio Juvenium). 2020. Т. 8, № 2. С. 246–253.
2. Греков Ю. А. Влияние регулярными занятиями спортом на устойчивость эмоциональной среды личности подрастающего поколения // Мировые научные исследования и разработки: современные достижения, риски, перспективы : материалы XIV Международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2023. С. 165–167.
3. Постол О. Л., Панкратова О. Н. Использование оздоровительных гимнастик Востока на занятиях по физическому воспитанию для улучшения психического состояния студентов в период пандемии // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгахта. 2021. № 6 (196). С. 247–251. EDN: HTWWLN.
4. Щадилова И. С., Постол О. Л. Рекреация студентов при очно-дистанционном формате занятий физической культурой в вузе // Вестник спортивной науки. 2022. № 6. С. 60–63.
5. Шоу Б. Йогафит. Москва : Эксмо, 2004. 208 с.
6. Широкова Е. А., Макеева В. С. Ментальный фитнес в регулировании психического благополучия студентов вуза // Спортивный психолог. 2020. № 1 (56). С. 63–66.

**REFERENCES**

1. Kochorova L. V., Skripov V. S., Slivka A. S. (2020), “On the issue of anxiety and depression in the youth student environment”, *Nauka molodykh* (Eruditio Juvenium), Vol. 8, No. 2, pp. 246–253.
2. Grekov Yu. A. (2023), “The influence of regular sports activities on the stability of the emotional environment of the personality of the younger generation”, *World scientific research and development: modern achievements, risks, prospects*, Materials of the XIV International Scientific and Practical Conference, Stavropol, pp. 165–167.
3. Postol O. L., Pankratova O. N. (2021), “The use of wellness gymnastics of the East in physical education classes to improve the mental state of students during the pandemic”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6, pp. 247–251.
4. Shaw B. (2004), “YogaFit”, Moscow, Eksmo, 208 p.
5. Shchadilova I. S., Postol O. L. (2022), “Recreation of students in the intramural distance format of physical education classes at the university”, *Bulletin of sports science*, No. 6, pp. 60–63.
6. Shirokova E. A., Makeeva V. S. (2020), “Mental fitness in regulating the mental well-being of university students”, *Sports psychologist*, No. 1, pp. 63–66.

**Информация об авторах:**

**Постол О.Л.**, доцент кафедры «Физическая культура и спорт», olp1881@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2646-1780>.

**Панкратова О.Н.**, старший преподаватель кафедры Гуманитарных и естественных дисциплин, pon1103@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1501-9439>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликтов интересов.

*Поступила в редакцию 30.09.2024.*

*Принята к публикации 29.10.2024.*