

Профилираното обучение по спорт като фактор за повлияване на нивото на тревожност на студентките

Теодора Игнатова

A Specialized sport education as a way of altering the level of students' anxiety: The conditions in which young people live, study, work and rest have massive influence on their efficiency and health. University program for PE and sport is pointed at keeping a high psychophysical working capacity, insuring an universal physical development. That's why the amusing, creative and preventive functions of PE and sport at universities are becoming more and more popular and actual.

Key words: Aerobics, physical status, students, anxiety, activity, self-confidence, mood.

ВЪВЕДЕНИЕ

Развитието на цивилизацията в голяма степен изменя начина на живот на човека. Високият темп на съвремението причинява умора, безпокойство, напрежение и стрес. Широко известни са неблагоприятните последици от хиподинамията, дължаща се на масовото навлизане на модерните технологии в бита и ежедневието на хората.

Тревожните констатации от редица изследвания върху здравословното състояние на децата и младежите в ученическа възраст създават предпоставка да се обърне сериозно внимание на значението на физическото възпитание и спорта във висшето училище като организиран процес. Група автори [1,3,7] го определят като *“система, активно противодействаща на умствената и психическа умора.”* Разглеждайки проблема комплексно, те виждат огромната сила на въздействие на физическите упражнения в насока за отстраняване на слабите звена във физическото развитие и физическата дееспособност, в нормализиране на дефектите у студентите по отношение на телосложение и наднормено тегло. Университетската програма по физическо възпитание и спорт е насочена към поддържане на висока психофизическа работоспособност, ограничаване на двигателния дефицит и осигуряване на всестранно физическо развитие.[5]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Възрастта на ранната младост е времето на изграждане и оформяне на личността. Присъщо за нея е придобиване на чувство за психосоциална тъждественост, самооценка, избор на професия и жизнен път, на формиране на мироглед и самосъзнание. Възрастовият период 18 – 25 години съвпада с ранната зряла възраст – младостта, за която е характерно преодоляване на чувството за изолация, създаване на дружески връзки и засилен стремеж към сътрудничество. Д. Димова отбелязва, че *“студентската възраст представлява възрастта, при която се проявява оптимумът на различни психомоторни функции и физически качества. Понастоящем е общопризнато, че сензорно-перцептивните, мнемическите, психомоторните и особено рече-мислителните функции се развиват най-активно след половото съзряване и именно в годините на студентската възраст”*. [2] Учебната дейност на студентите значително се различава от тази в средното образование и се усложнява по отношение на съдържание, характер, методи и организация на работа. Образователната среда има следната специфика и особености: начин на живот в новите условия; променени и повишени изисквания към професионалната подготовка и компетентност; значително нараснал учебен хорариум по специалните дисциплини в академичните програми. Изследване на режима на студентите показва, че средната учебна ангажираност през деня е с продължителност 8-10 часа. Условията, в които живеят, учат, работят и почиват младите хора оказват съществено влияние върху тяхната работоспособност и здравословно състояние. Днешният студент е поставен в условия на рязко намалена двигателна активност,

особено в период на сесия, което води до негативни последици върху организма му. От всички фактори, оказващи влияние върху здравословното състояние, най-голямо значение имат режимът на сън, храненето и заниманията с двигателна дейност и спорт. Проучвания в тази област показват, че "при студентите сферите на физическа активност, общо здраве и жизненост не се доближават до съответните норми за добро здраве. Установено е, че жизненост, социална активност и общо усещане за здраве са компоненти, които корелират в най-висока степен с показателите за физическо и психическо състояние" [6]. Доброто психично състояние до голяма степен зависи от това, до колко хората изпитват позитивни чувства и настроения. Тревожността се отнася към най-важните параметри на психическите състояния на човека. Според И. Иванов "симптомокомплексът тревожност има познавателни (когнитивни), емоционални (емотивни), установъчни (конативни) и моторни (вегетативни и физиологични) компоненти." [3] Тревожността е субективно емоционално състояние, което се характеризира с всепроникващи чувства на страх или ужас и често се придружава от физически симптоми като напрежение в мускулите, тремор, болки в гърдите, сърцебиене, главоболие, замаяност и др. Адаптивна и полезна е, ако е на ниво, при което се сигнализира за нуждата от промяна. Ако обаче е толкова висока, че да е демобилизираща или толкова ниска, че да е демотивираща, тогава тревожността става дезадаптивна и пречи на творческото решаване на проблеми.

Нерядко тези проблеми остават игнорирани и подценявани. Именно поради това все по-актуални стават развлекателните, рекреативните и профилактичните функции на физическото възпитание и спорта във висшето училище.

Теоретичният анализ и обобщението на проучените литературни източници ни позволи да формулираме Работна хипотеза: Допускаме, че съществува зависимост между самочувствието, активността, настроението и нивото на тревожност у студентите, вследствие заниманията със спорт, като практикуването на аеробика повлиява в по-голяма степен от заниманията с обща физическа подготовка.

Целта на настоящото изследване е да установи различията в самочувствието, активността и настроението и в нивото на тревожност у студентите.

За постигане на целта набелязахме за решаване следните задачи:

1. Да се разкрият теоретичните основи на проблема.
2. Да се диагностицира степента на самочувствието, активността и настроението на занимаващите се.
3. Да се отчете нивото на тревожност у изследваните студенти.
4. Да се потърси зависимост между въздействието на заниманията с аеробика и обща физическа подготовка върху изследваните лица.

Предмет на изследване са личностните характеристики на студентите от групите по аеробика и обща физическа подготовка.

Обект на изследването са разликите в нивото на самочувствието, активността, настроението и тревожността като важни параметри на психическото състояние на студентите.

Методика на изследването

Изследването беше проведено през учебната 2008-09 година със 50 студентки от ШУ "Епископ Константин Преславски", включени в групи по аеробика и по обща физическа подготовка. Проучването осъществихме с помощта на САН тест, който е предназначен за оценка на самочувствието, активността и настроението. Тестираните студенти трябва да определят състоянието си съобразно оценъчна скала. Тревожността, като свойство на личността, изследвахме с въпросник ТМАС (Teylor Manifest Anxiety Skale), разработка на Дж. Тейлър от 1953г. Той съдържа три скали: тревожност, фонові признаци и лъжа. Всяко съвпадение с ключа на въпросника се оценява с 3т. Оценяването става по скала. (Таблица1) За решаване

на задачите и постигането на целта на изследването използвахме метода на теоретичния анализ и синтез, а резултатите са обработени с програма SPSS 15.0

Таблица1

Нетревожни	До 35т.
Слабо изразена тревожност	35 - 45т.
Средно изразена тревожност	45 – 55т.
Повишена тревожност	55 – 65т.
Силно изразена тревожност	Над 65т.

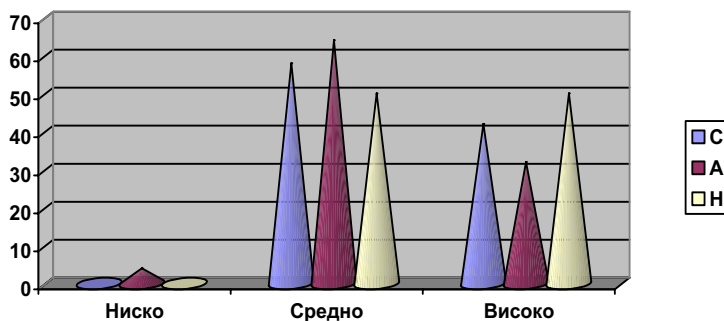
Анализ на резултатите:

Резултатите от изследването са обработени статистически и са поместени в таблица 2.

Таблица2

Тест	Самочувствие		Активност		Настроение		TMAS	
Спорт	Аеробика	ОФП	Аеробика	ОФП	Аеробика	ОФП	Аеробика	ОФП
$X_{\min}$	24	24	20	22	28	22	3	3
$X_{\max}$	36	33	34	34	40	38	63	69
Av	30,5	28,9	27,8	28,6	33,6	29,1	25,2	40,2
S_{AV}	3,3	2,5	4,2	3,9	3,3	4,1	19,2	20,4

При анализиране на функционалното състояние на занимаващите се е важно да отчетем съотношението между показателите самочувствие, активност и настроение. И в двете групи средните стойности са близки или еднакви – за групата по аеробика са съответно 30,5т, 27,8т, 33,6т, а за групата по ОФП – 28,9т, 28,6т, 29,1т. Сред изследваните лица преобладава средно – 58% и високо самочувствие – 42%. При активността се наблюдават три степени – ниска – 4%, средна – 64% и висока – 32%. Настроението е средно - 50% и високо – 50%. (фиг.1)

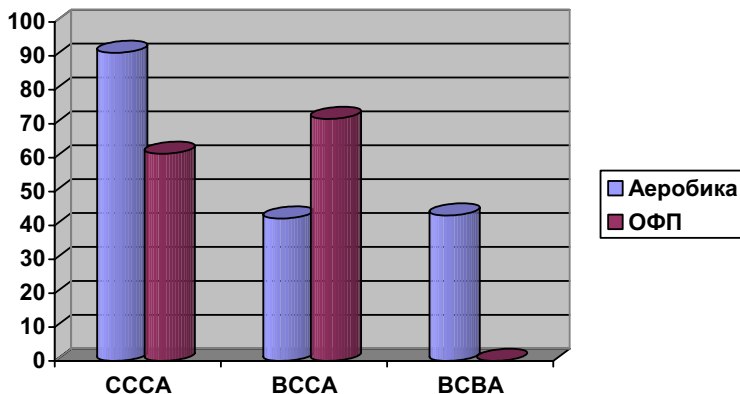


фиг.1

В групата по аеробика 90,9% са със средно самочувствие и средна активност, 42% са с високо самочувствие и средна активност и 42,9% са с високо самочувствие и висока активност. Съществува статистически значима зависимост между самочувствието и активността ($P=0,025$). Това ни дава основание да смятаме, че по-високите стойности на самочувствието в тази група са повлияни от заниманията с аеробика.

В групата по ОФП 61,1% са със средно самочувствие и средна активност, 71,4% са с високо самочувствие и средна активност. Тук не се открива статистически

значима зависимост между самочувствие и активност ($P=0,985$). Високият процент на самочувствие и активност отдаваме на индивидуалните особености на занимаващите се, а не на занимания с обща физическа подготовка. (фиг.2)

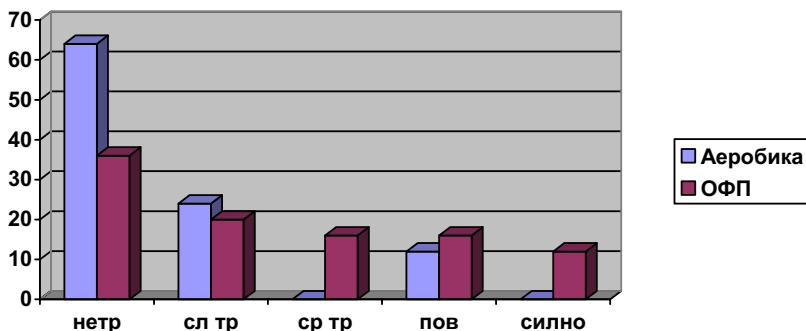


фиг.2

76% от студентите, които практикуват аеробика имат високо настроение. Считаме, че това се дължи на естеството на двигателната дейност. Умело подобреният музикален съпровод и динамиката на аеробните комплекси провокират висок емоционален заряд.

При заниманията с ОФП преобладава средно настроение – 76%. Няма статистически значима зависимост между самочувствието и настроението на студентите в тази група ($P=1,000$).

От изследваните лица по TMAS 50% са нетревожни, 22% са слабо тревожни, 8% проявяват средно изразена тревожност, 14% повишена и 6% силно изразена тревожност.



фиг.3

Средната стойност на нивото на тревожност в групата по аеробика е 25,2. 64% от студентите в тази група са нетревожни, 24% са със слабо изразена тревожност и 12% с повишена. Съществува статистически значима зависимост между самочувствие и тревожност при заниманията с аеробика ($P=0,001$).

В групата по ОФП са налице всички степени на проява на тревожност – 36% нетревожни, 20% са със слабо изразена тревожност, 16% средно изразена

тревожност, 16% повишена и 12% силно изразена тревожност. Съществува статистически значима зависимост ($P=0,009$). Прави впечатление, че практикуването на спорт повлиява степента на тревожност, но въздействието на аеробиката е по-силно от това на общата физическа подготовка. (фиг.3)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Резултатите от проведеното изследване потвърдиха направеното предположение, че профилираното обучение по спорт повлиява функционалното състояние на занимаващите се.
2. Двигателната дейност и спортът повишават самочувствието, активността и настроението, и противодействат силно върху тревожността у студентите.
3. Вследствие на занимания с аеробика нивото на тревожност е значително по-ниско в сравнение с групата по обща физическа подготовка.
4. При работа със студентите е препоръчително да се обърне внимание върху ефекта от занимания с аеробика, с цел повишаване на психофизическото им състояние.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Банков, П., Управление на спорта в свободното време, София, 2005.,
 - [2]. Димова, Д., С. Спиридонов, Студент – дееспособност, работоспособност, В.Търново, 1994,
 - [3]. Иванов, И., Методики за изследване на функционални състояния, Шумен, 1999., [4]. Иванов, И., Физическо възпитание във ВУЗ, София, 1996.
 - [5]. Игнатова, Т., Епископ-Константинови четения – том 11, Шумен, 2004, с.22.,
 - [6]. Несторова, Д., Спорт и наука, №1, 2009, с.101.
 - [7]. Рачев, К., Теория и методика на физическото възпитание, София, 1984
- Докладът е отпечатан по проект № 5248, договор № РД – 248/ 11. 03. 2009 г.

За контакти:

Гл. ас. Теодора Игнатова, Катедра “ТМФВ и спорт”, ШУ “Епископ Константин Преславски”, e-mail: tediignatova@abv.bg

Докладът е рецензиран.