

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПОНИМАНИЯ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Кутявина Виктория Александровна, Новосибирский областной колледж культуры и искусств, гр. ДПИ-4, г. Новосибирск
Руководитель: Михайлова Екатерина Владимировна, преподаватель физической культуры

ПРОБЛЕМА

Современная жизнь студента творческой специальности сопряжена с высокой нагрузкой на интеллектуальную деятельность - это может приносить дополнительное напряжение и снижение физической активности, что негативно влияет на здоровье. Именно поэтому важно актуализировать понимание роли физ. активности.

ЦЕЛЬ

Выявление роли физической активности в жизни студентов творческих специальностей и разработка рекомендаций по ее актуализации.

ЗАДАЧИ

- проанализировать текущий уровень физ. активности среди студентов;
- изучить влияние физической активности на учебную деятельность;
- разработать рекомендации по интеграции физической активности в повседневную жизнь студентов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

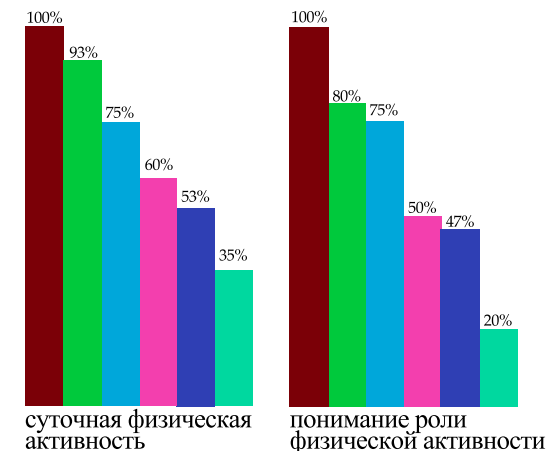
Для исследования были использованы методы анкетирования, наблюдения, статистического анализа данных. Студенты творческих специальностей были опрошены о своем уровне физ. активности, образе жизни, ощущениях от учебной нагрузки.

РЕЗУЛЬТАТЫ

По результатам исследования было установлено, что большинство студентов творческих специальностей испытывают недостаток физической активности из-за интенсивной учебной нагрузки. В то же время, студенты понимают необходимость увеличения уровня физической активности, поскольку это помогает снизить стресс, улучшить самочувствие и повысить общую производительность.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Исходя из полученных результатов, рекомендуется, с точки зрения учебного процесса, внедрить практики по стимулированию физической активности у студентов творческих специальностей. Это может включать в себя проведение спортивных мероприятий, активные перемены в расписании учебных занятий, поддержку учебных групп по спортивным видам деятельности. Но только после осознания студентами проблемы малоподвижности и борьбы с ней, сократится число паталогий и укрепится здоровье.



среди студентов возраста 16-18 лет, где:

- - норма шагов в день (12 тысяч)
- - отделение хореографии
- - отделение социально-культурной деятельности
- - фольклорно-этнографическое отделение
- - отделение декоративно-прикладного искусства
- - библиотечно-информационное отделение

