

Физическая культура в сохранении психологического здоровья студента.

Подольская Полина, Новосибирский областной колледж культуры и искусств, БИО-38, г. Новосибирск

Руководитель: Михайлова Е.В., преподаватель физической культуры



проблема

Проблема заключается в недостаточном внимании к физической культуре как фактору, способствующему поддержанию и улучшению психологического здоровья студентов. В условиях современной жизни и образовательного процесса, стресс и психологическое напряжение становятся обычным явлением, что требует поиска эффективных способов их преодоления.



цель

Целью данного исследования является выявление влияния физической культуры на психологическое здоровье студентов и разработка практических рекомендаций по ее актуализации.



задачи

- Изучить теоретические аспекты связи физической культуры и психологического здоровья.
- Провести анализ ответов студентов на вопросы связанные с темой.
- Определить состояние психологического здоровья студентов и степень их физической активности.
- Сформулировать рекомендации для внедрения физической культуры в жизни студентов.



материалы и методы

Для исследования были использованы методы анкетирования и наблюдения. Студенты колледжа прошли анкетирование о влиянии физ.нагрузки на их психологическое состояние. А также студенты были опрошены о своем уровне физ. активности, образе жизни, ощущениях от учебной нагрузки.



результаты

В ходе нашего исследования, нам удалось узнать, что спорт положительно влияет на психологическое здоровье студентов. И двигательная активность у студентов НОККиИ присутствует, но не на достаточном уровне.



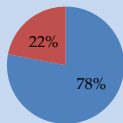
выводы и рекомендации

В качестве рекомендаций мы предлагаем более регулярно посещать занятия физической культуры, проводить время на свежем воздухе, пробовать новые виды спорта, разрабатывать персонализированные программы тренировок и использовать фитнес-приложения.

Эти меры помогут повысить интерес к физ.культуре и улучшить состояние психологического здоровья студентов



Был проведён опрос студентов колледжа НОККиИ:



Я думаю, что спорт положительно влияет на моё психическое состояние.

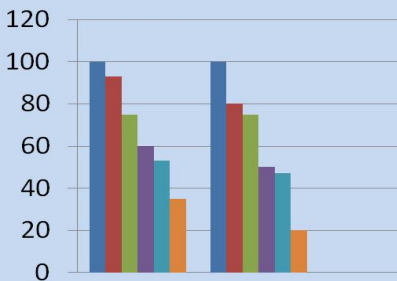


Да, согласен(а)



Нет, не согласен(а)

Также был проведён опрос студентов колледжа НОККиИ на количество двигательной активности:



Среди студентов возраста 16-18 лет, где:



- Норма шагов в день



- Отделение хореографии



- Отделение социально-культурной деятельности



- Фольклорно-этнографическое отделение



- Отделение декоративно-прикладного искусства



- Библиотечно-информационное отделение