

УДК 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

М.А. БАРМЕНКОВА, Е.В. КАБАЦКАЯ

(Представлено: Т.И. БОЧЕК)

Цели проведенного исследования:

1. Установить наличие стрессовости у современного студента.
2. Изучить досуг учащихся и определить, какой отдых (пассивный/ активный) предпочитают студенты.
3. Считают ли учащиеся физическую подготовку необходимым условием качественного получения образования.

Исследование проводилось не только среди учащихся Полоцкого государственного университета, но и со студентами других вузов, в частности БГЭУ и БГУ. Также оно проводилось со студентами различных специальностей и курсов (от 1 до 5): ДИЗ; ПГС; ИТ; ДФЗ; ДАЗ-1; РТ; СК; АРХ.

Был проведен опрос среди студентов со следующей целью: узнать их личное отношение к занятиям физической культурой и взаимосвязи ее с учебой. Полученные сведения представлены в таблице.

Таблица. – Результаты опроса

Вопросы	Ответы студентов			
	Да	Периодически	Редко	Нет
1. Испытываете ли Вы стресс во время учебы?	Да 59%	Периодически 14%	Редко 6%	Нет 21%
2. Испытываете ли Вы переутомление и снижение работоспособности в течение учебного дня?	Да 83%	Периодически 4%	Редко 1%	Нет 12%
3. Как боритесь со стрессом?	Активный отдых 32%		Пассивный отдых 68%	
4. Являются ли физические нагрузки способом для снятия стресса?	Да 59%	Только легкие физ. нагрузки 13%		Нет 28%
5. Замечали ли Вы улучшение вашего эмоционального или физического состояния после физических упражнений?	Да 59%	Иногда 13%		Нет 28%
6. Как часто занимаетесь физическими нагрузками?	Почти каждый день 22%	4 раза в неделю 15%	2 раза в неделю 46%	Практически не занимаюсь 17%
7. Как предпочитаете проводить свободное время?	Активный отдых 23%		Пассивный отдых 77%	

Проанализировав данные опроса, можно сказать, что большинство студентов ведут пассивный образ жизни. Многие осознают, что физические нагрузки благотворно влияют на самочувствие и психоэмоциональное состояние, однако сами не прибегают к данному методу.

В статье описывается взаимосвязь физического и ментального состояний организма, а также как физические нагрузки могут помочь студентам в снятии негативных состояний, снижении апатии и повышении работоспособности.