

Физическая активность и ее влияние на психическое и физическое здоровье студентов

Баумбах Андрей Валерьевич

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
Студент*

Аннотация

Физическая активность необходима для человека, живущего в современном мире. Многим известно, что физическая активность благоприятно сказывается на физическом и психическом состоянии организма. В данной статье рассматривается, влияние физической активности на здоровье человека, а также проводится анализ данных, полученных в результате опроса «Физическая активность студентов» на студентах Приамурского государственного университета (ПГУ) им. Шолом-Алейхема г. Биробиджана Еврейской автономной области.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, студенты, анализ.

Physical activity and its impact on the mental and physical health of students

Baumbah Andrej Valer'evich

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

Abstract

Physical activity is necessary for a person living in the modern world. Many people know that physical activity has a positive effect on the physical and psychological state of the body. This article examines the impact of physical activity on a person's condition, as well as analyzes the data obtained from the survey "Physical activity of students" on students of the Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan, Jewish Autonomous Region.

Keywords: physical activity, physical culture, students, analysis.

В настоящее время, на фоне малоподвижного образа жизни людей, проблема ухудшения здоровья населения, как психического, так и физического, становится более актуальной. Малоподвижный образ жизни или, говоря научным языком, гиподинамия вызывает множество неприятных, опасных для здоровья последствий: атрофия мышц, дисбаланс гормонов, угнетение нормального дыхания и пищеварения, нарушение работы мозга, заболевания сердечно-сосудистой системы (например, гипертония), патология костной ткани (ломкость костей), ожирение, сколиоз, бессонница, проблемы со зрением и др. [1]. Также возникают и психические проблемы –

неврозы, информационные перегрузки, депрессии, снижение самооценки и прочее. В данном исследовании на основе социологического опроса мы, выясним влияние физической активности на психологическое и физическое здоровье студентов высшего образования, обучающихся в ПГУ им. Шолом-Алейхема.

В работе И.П. Шергиной, М.А. Чугина рассматривается влияние физической активности на психическое здоровье человека [2]. В исследовании С.Ю. Татаровой проводится мониторинг двигательной активности студентов в современных условиях [3]. В статье В.С. Хагай рассмотрены вопросы привлечения современной молодежи и студентов к занятиям физической культурой и спортом [4].

Цель исследования – выявить влияние физической активности на психическое и физическое здоровье студентов.

Для проведения исследования был произведен опрос на платформе [5] по теме «Физическая активность студентов» для студентов ПГУ им. Шолом-Алейхема. В данном опросе приняло участие 20 человек. В состав респондентов вошли студенты разных специальностей. Обработка данных была выполнена с помощью встроенных функций Google Формы [5].

Согласно полученным в результате опроса данным, физической культурой занимается 75% опрошенных. Всем респондентам было предложено самостоятельно оценить свое психическое и физическое самочувствие по 5 балльной шкале, где 1 – это ужасное самочувствие, а 5 – отличное самочувствие.

Среди студентов, которые не занимаются физической активностью, 40% оценили психическое самочувствие на 4 балла, 40% на 3 балла и 20% на 2 балла (рис. 1).

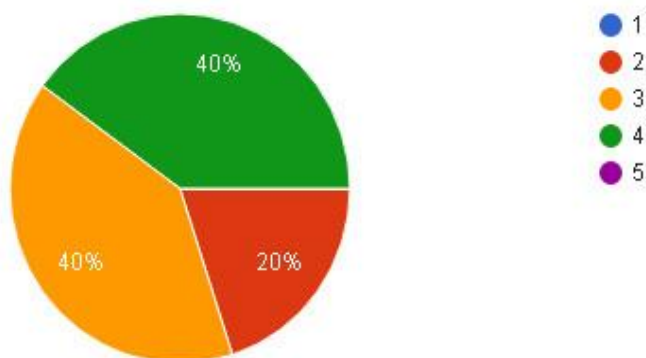


Рисунок 1 – Психическое самочувствие студентов, которые не занимаются физической культурой

Физическое самочувствие 80% оценили на 3 балла и 20% на 4 балла. (рис. 2).

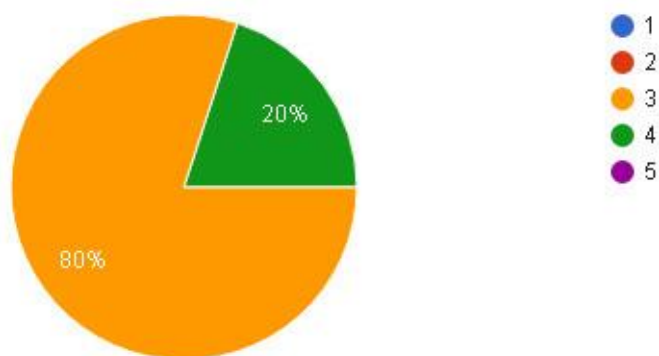


Рисунок 2 – Физическое самочувствие студентов, которые не занимаются физической культурой

Среди студентов, которые занимаются физической культурой, 53,3% оценили свое психическое и физическое самочувствие на 4 балла, 33% на 5 баллов и 13% на 3 балла (рис. 3).

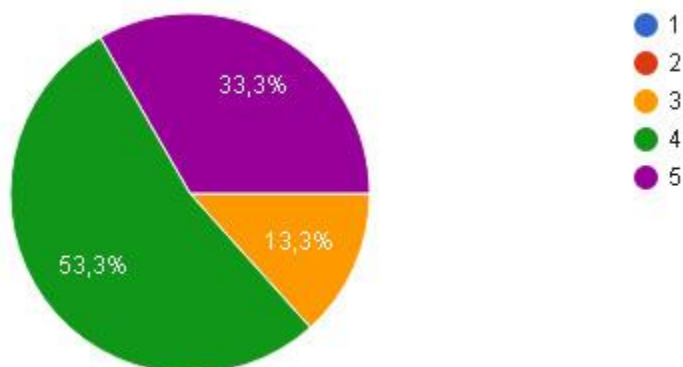


Рисунок 3 – Психическое и физическое самочувствие студентов, которые занимаются физической культурой

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что у студентов с интенсивной физической активностью психическое и физическое здоровье лучше, чем у студентов, которые не занимаются физической культурой.

Библиографический список

1. Батакова И. Малоактивный образ жизни // Pohudet.guru: сайт про похудение, диеты и фитнес. URL: <https://pohudet.guru/zdorove/malopodvizhnyj-obraz-zhizni/> (дата обращения: 21.12.2022)
2. Шергина И.П., Чугин М.А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // Международный студенческий научный вестник. 2021. № 2. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455> (Дата обращения: 21.12.2022).

3. Татарова С. Ю., Татаров В. Б., Прошкина В. А. Мониторинг двигательной активности студентов в современных условиях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. № 10(188). С. 373-377. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44237395>. (Дата обращения 21.12.2022)
4. Хагай В. С. и др. Физическая культура, физическая активность и здоровый образ жизни молодежи // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-4. С. 315-318. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35130369>. (Дата обращения 21.12.2022)
5. Google Формы. URL: <https://www.google.ru/intl/ru/forms/about/> (Дата обращения: 21.12.2022)