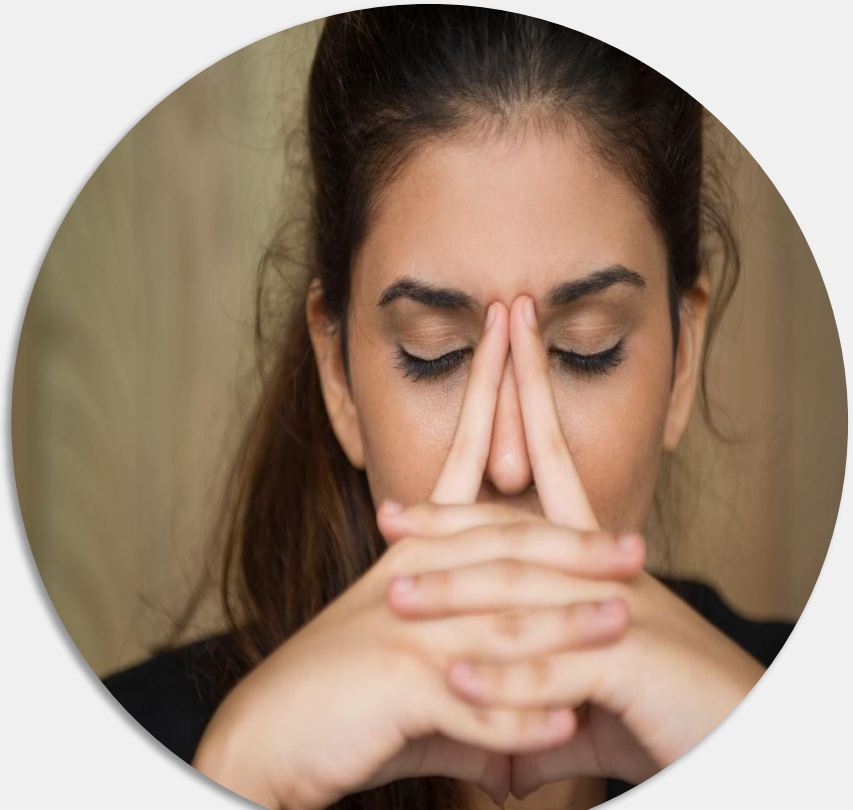
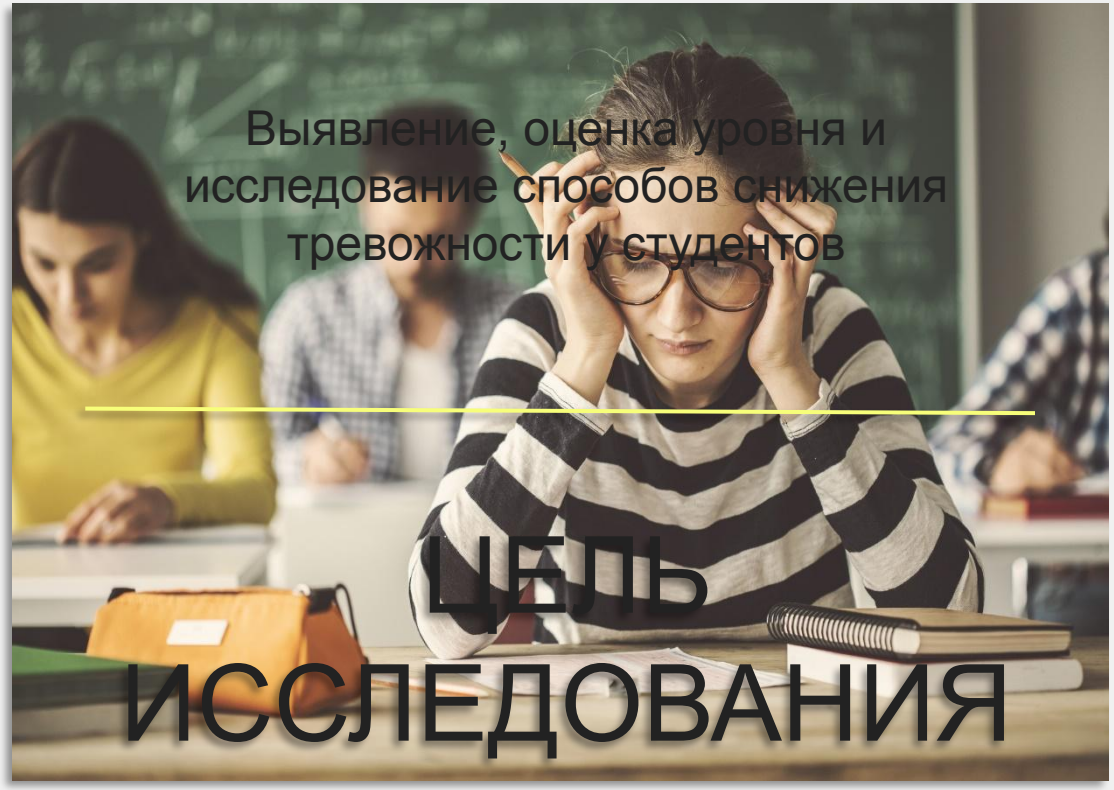
СПОСОБЫ СНЯТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

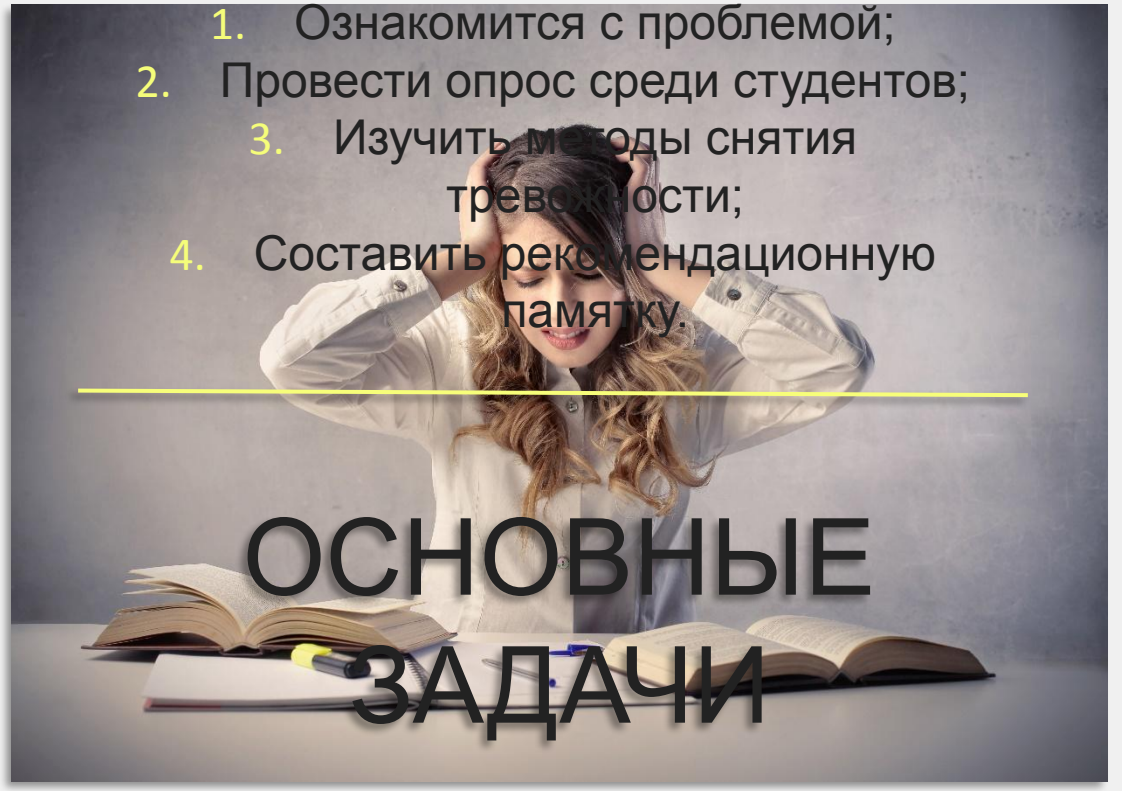


Докладчик: Кожемякин Николай, ИВТ-20
Руководитель: Белоусова К.В.



Выявление, оценка уровня и исследование способов снижения тревожности у студентов

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ



1. Ознакомится с проблемой;
2. Провести опрос среди студентов;
3. Изучить методы снятия тревожности;
4. Составить рекомендационную памятку.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

ВВЕДЕНИЕ

1. Не стабильная ситуация в мире
2. Ожидание и прохождение сессии
3. Личные/домашние проблемы
4. Вход во взрослую жизнь

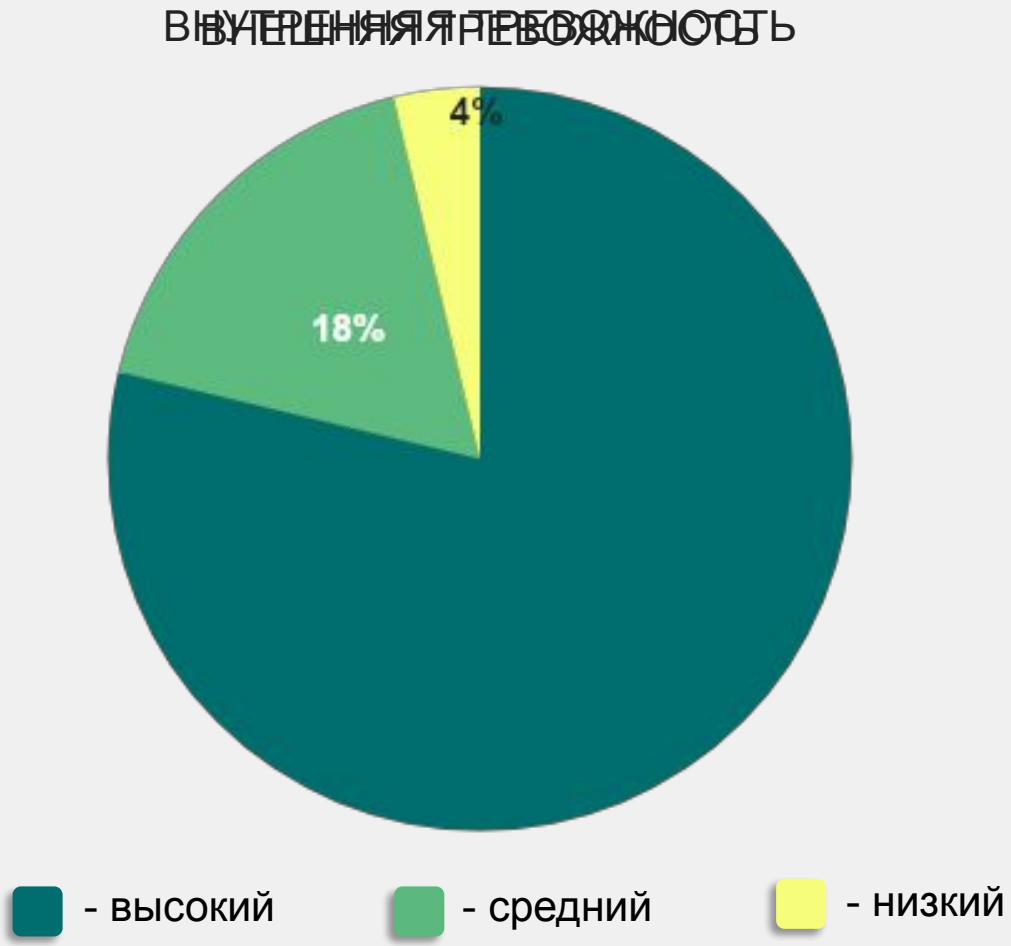
[illegible]

ТРЕВОЖНОСТЬ

На возникновение тревожности оказывают влияние предыдущий жизненный опыт, пережитые потери и страхи. Тревожность может проявляться как своего рода состояние ожидания.

ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ

1. Лишение здравомыслия.
2. Иррациональные взгляды на жизнь.
3. Замедляется мышление.
4. Потеря физических сил.
5. Учащение пульса и сбитое дыхание.
6. Изменение восприятия окружения.



ОПРОС

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ

ВИКТОРИЯ САВВА

МЕТОДЫ

снижения тревожности

Профессиональные психологи и психотерапевты выделяют, как наиболее эффективные, способы снижения тревоги: чтение, правильное дыхание, а также занятие физической культурой и спортом. Именно последний пункт рассмотрим более подробно.

№1

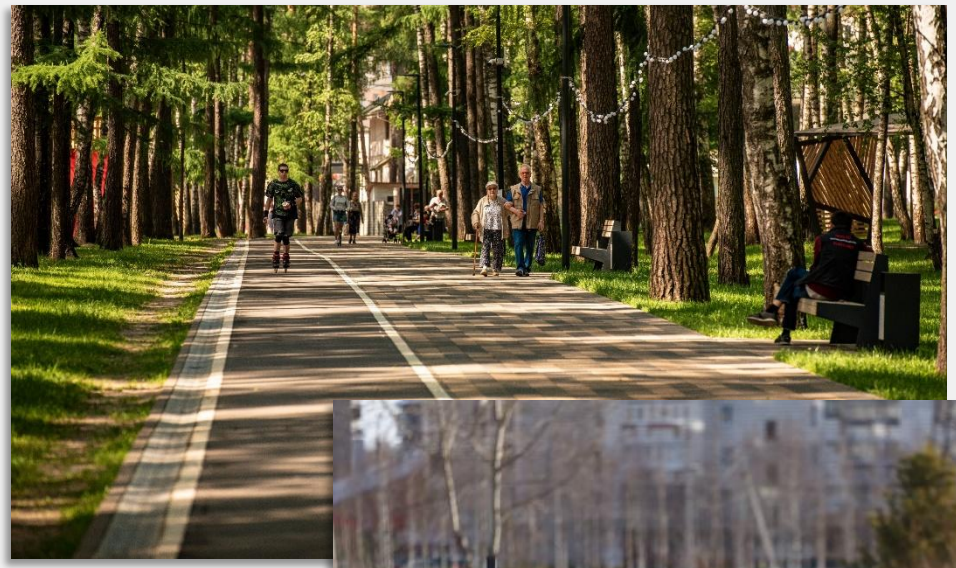
Дозированная ходьба

№2

Плавание и аквааэробика

№3

Индивидуальные занятия физическими упражнениями (фитнесс, аэробика, йога…)



Это дозированная физическая нагрузка в виде ходьбы, регламентированная по продолжительности, расстоянию, темпу и типу местности.

Дозированная ходьба

Плавание - это метод передвижения в воде, который не подразумевает контакт с дном. Плавание я вляется способом передвижения, развлечением и отдыхом, а также видом спорта.

Аквааэробика - это выполнение аэробных упражнений в воде, например, в бассейне. Выполненный в основном вертикально и без плавания, как правило, в воде по пояс или глубже, это тип тренировки сопротивления.

Плавание и аквааэробика

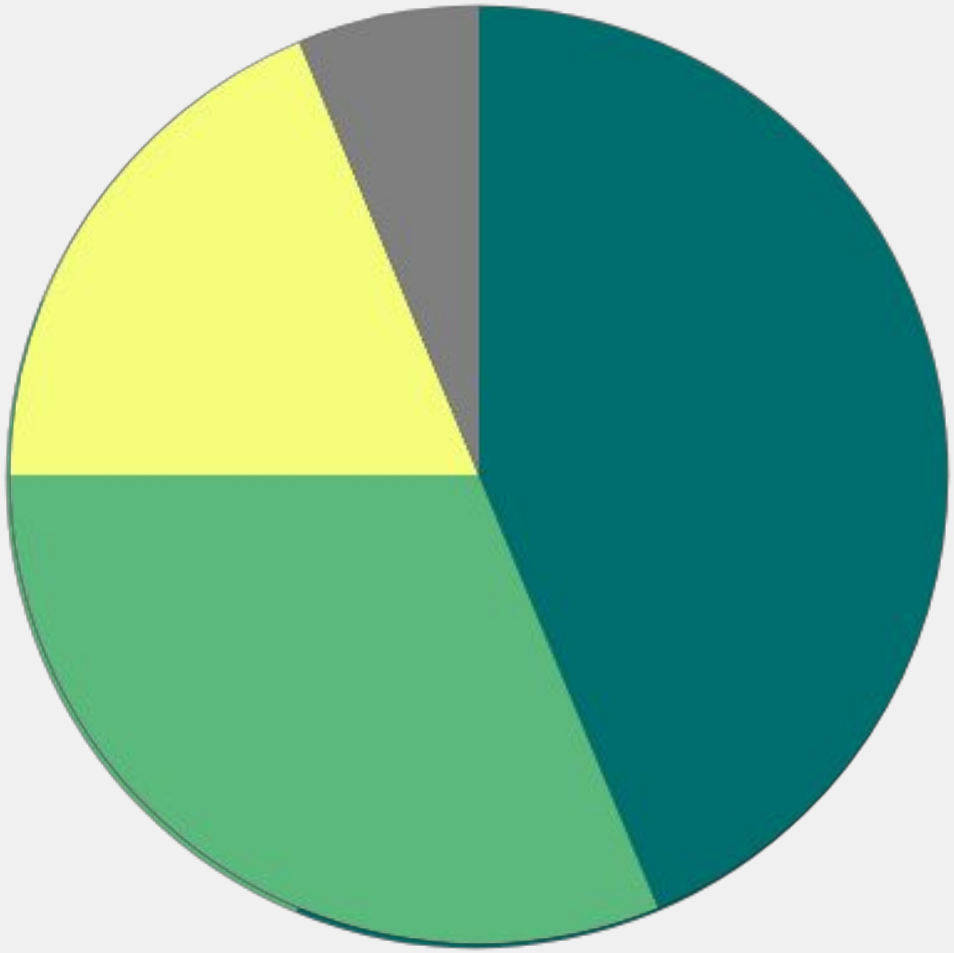
Домашние тренировки удобны, не надо куда-то ехать или идти, покупать дорогую спортивную форму, абонемент в спортзал, для начала достаточно немного свободного места, минимального набора спортивного инвентаря.

Индивидуальные занятия физическими упражнениями

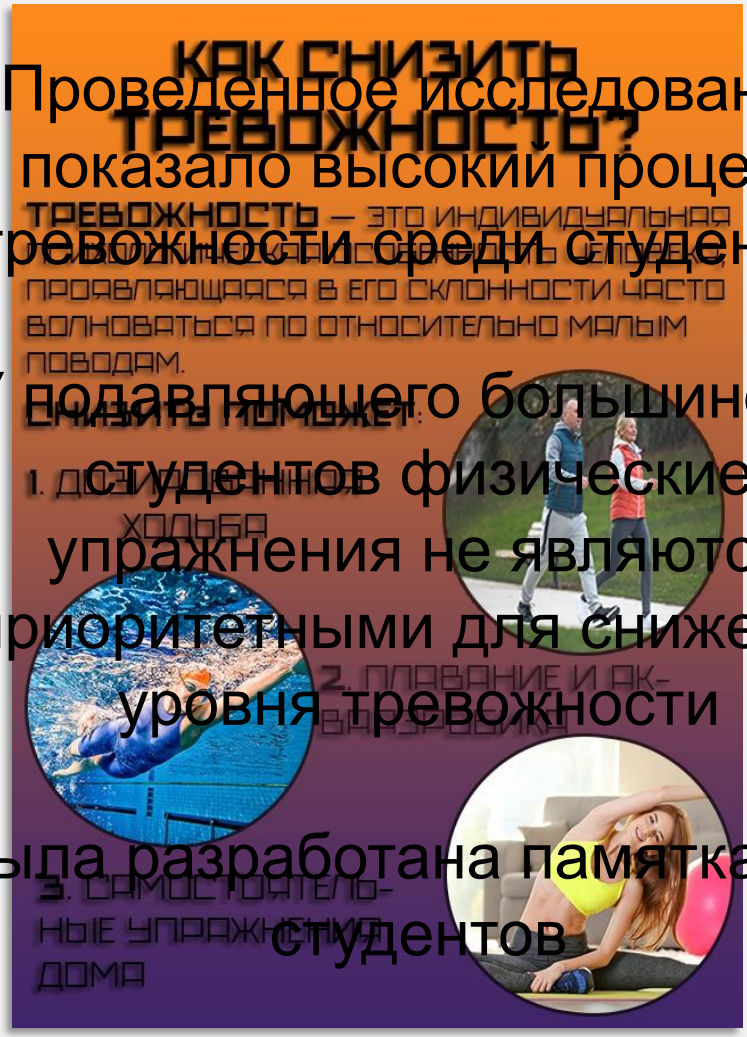
«Как по-вашему, поможет ли физическая активность снизить уровень тревожности, если да, то какая?»

«Как Вы снимаете свою тревожность?»

МНЕНИЕ СТУДЕНТОВ



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:



1. Проведенное исследование показало высокий процент тревожности среди студентов
2. У подавляющего большинства студентов физические упражнения не являются приоритетными для снижения уровня тревожности
3. Была разработана памятка для студентов

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ВРЕМЯ ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ