

**Физическое
совершенствование как
фактор повышения
стрессоустойчивости
обучающихся**



STOP
СТРЕСС

**Объект исследования : обучающиеся
9-11 классов.**

**Предмет исследования : уровень
стрессоустойчивости обучающихся.**

Цель работы: изучить влияние занятий спортом на стрессоустойчивость организма

Задачи работы: изучить и проанализировать научную, методическую литературу по проблеме формирования стрессоустойчивости ;
изучить уровень стрессоустойчивости обучающихся в зависимости от их физической активности;
разработать практические рекомендации по повышению стрессоустойчивости при помощи спортивных занятий;

Гипотеза: если регулярные занятия спортом способствуют повышению стрессоустойчивости, значит, у физически активных обучающихся показатели стрессоустойчивости будут выше, по сравнению с подростками, не занимающимися в спортивных секциях

Методы исследования: анализ сравнение и обобщение информации из литературных источников, тестирование, анкетирование, процедуры статистической обработки эмпирических данных.

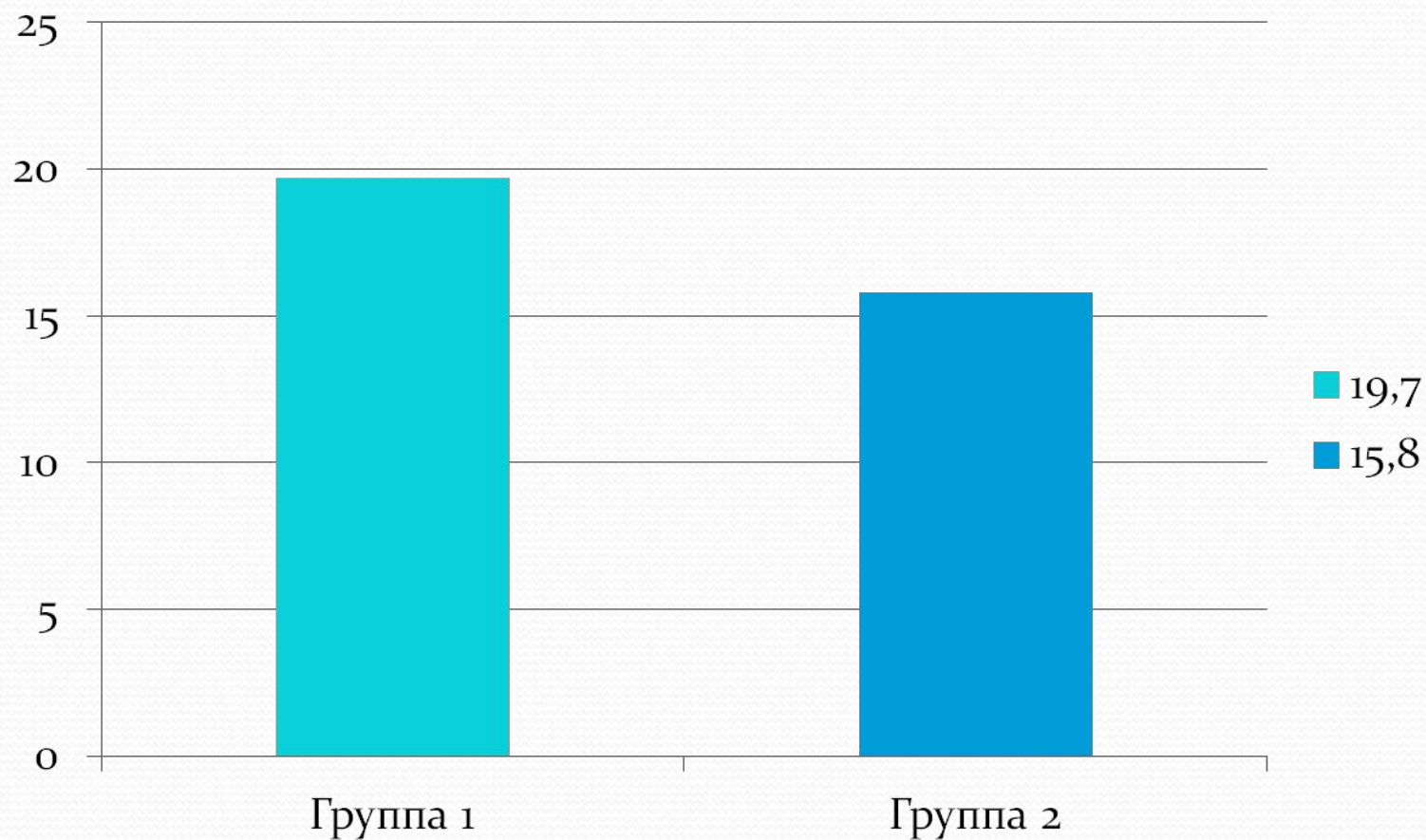
Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

МБОУ «РСОШ №4»

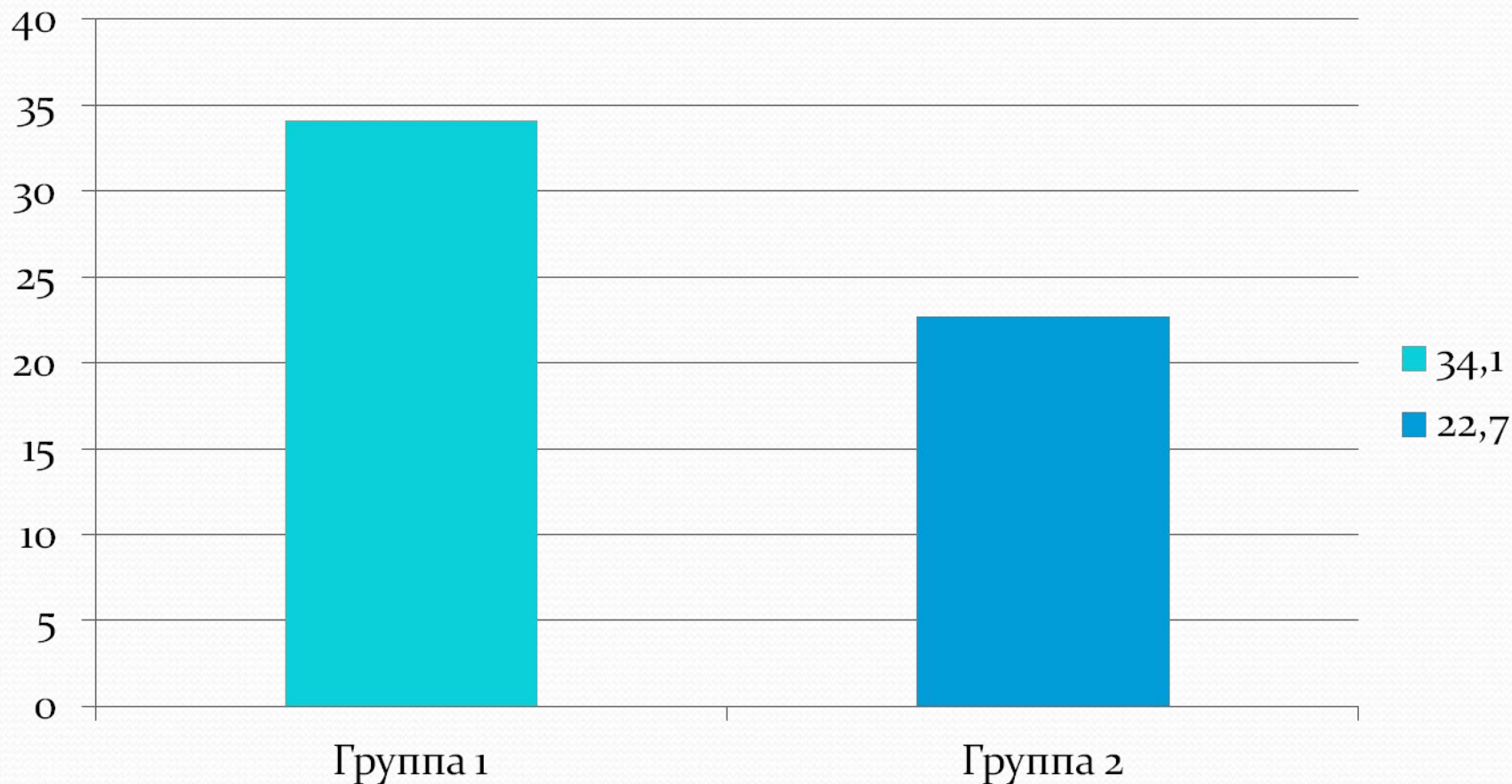




Средние баллы по тесту №1 (самооценка стрессоустойчивости)

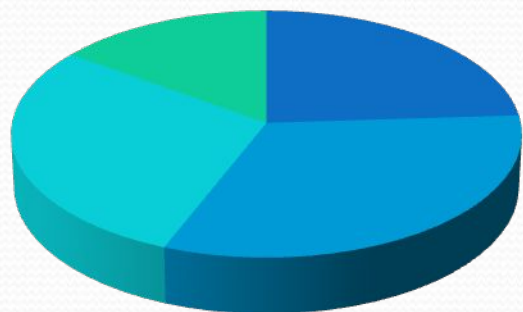


Средние баллы по тесту №2 (уровень стрессоустойчивости)



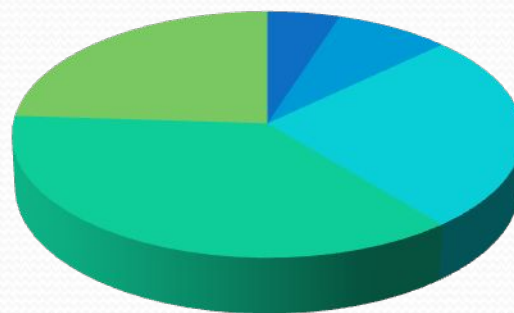
Показатели уровня стрессоустойчивости по результатам теста №2

Уровень стрессоустойчивости группы № 1



- Средний
- Чуть выше среднего
- Выше среднего
- Высокий

Уровень стрессоустойчивости группы № 2



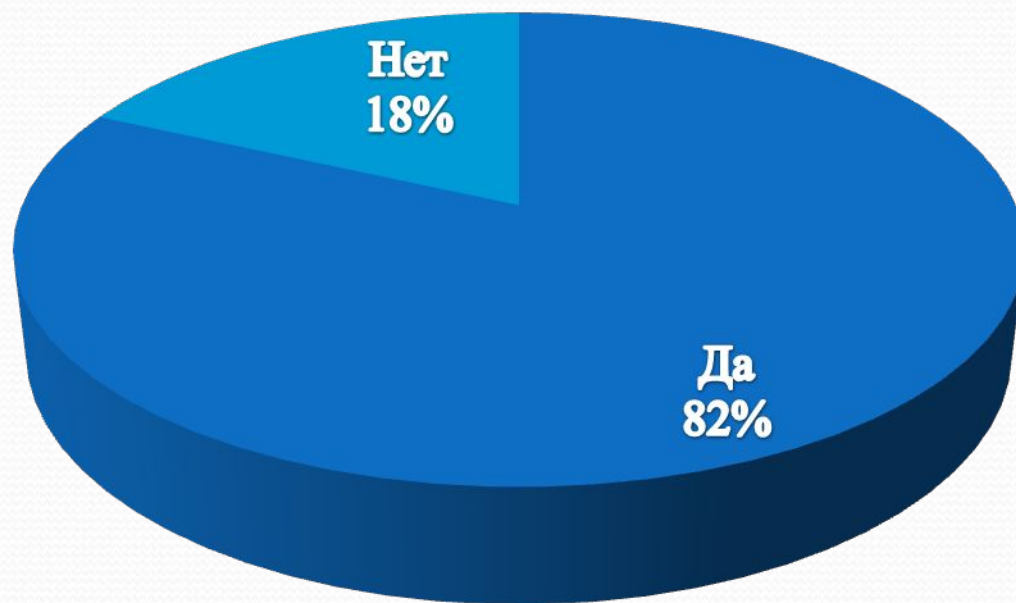
- Средний
- Чуть выше среднего
- Выше среднего
- Высокий

Наиболее часто встречающиеся вегетативные нарушения (по данным теста №3)

Вегетативные нарушения	1 группа	2 группа
Холодные кисти и стопы	20 (34%)	5 (13%)
Боли в шее и спине	15 (25%)	0 (0%)
Раздражительность	35 (59%)	7 (18%)
Головные боли	32 (54%)	6 (16%)
Головокружения	28 (47%)	8 (21%)
Сердцебиения	33 (56%)	3 (8%)
Бессонница	12 (20%)	0 (0%)

Результат опроса через социальную сеть

**Повышают ли занятия спортом
стрессоустойчивость?**







Спасибо за внимание!