|  |
| --- |
|  |
| **Влияние спорта и физических упражнений на психическое здоровье**       По мнению современных медиков, физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие. Существует положительная взаимосвязь между физическими нагрузками и психическим здоровьем.    **Физические нагрузки и спортивные упражнения помогают:**  · Снизить уровень тревожности.   Физическая нагрузка является следствием своеобразного «тайм-аута» в повседневных стрессовых ситуациях.  · Исключить фобии (страхи).   · Улучшить настроение и эмоциональное состояние.   Повышение настроения после физической нагрузки может быть обусловлено сочетанием психологических и физиологических механизмов. Физическая нагрузка способствует выделению эндорфинов, которые могут вызвать чувство эйфории.   · Повышение уровня уверенности в себе и самоконтроля.  Физические нагрузки приводят к изменению личности.  Физические нагрузки могут влиять на уровень самооценки посредством следующих факторов:   * увеличение уровня физической подготовленности; * достижение цели; * ощущение соматического благополучия; * чувство компетентности, мастерства или контроля; * усвоение здоровых привычек; * социальный опыт; * внимание; * подкрепление со стороны других людей, авторитетных для данного человека. |