|  |
| --- |
|  |
| **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.
 |