

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchnaya-statya/435715>

Тип работы: Научная статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

О физической культуре мы традиционно говорим, как о важнейшем средстве гармоничного развития человека и поддержания его жизненных сил. При этом акцент делается на физическом состоянии, часто опуская мысль о том, что физическая нагрузка оказывает достаточно ощутимое влияние и на психологическое состояние личности.

Если говорить о периоде обучения в школе или профессиональном учебном заведении, то физическая культура дает возможность переключиться на качественно иной вид деятельности, с умственной на физическую, поэтому является хорошим видом активного отдыха от основной активности.

Кроме того, что она дает возможность сменить вид деятельности, физическая нагрузка запускает в организме и химические процессы, помогающие бороться со стрессами и облегчающие состояние напряжения психики. Научно доказано, что при активных физических упражнениях, в организме выделяется эндорфины. Это справедливо как для занятий в зале, так и для профессионального спорта. Экстремальные виды спорта, вызывающие большое психологическое напряжение, больше способствуют выделению эндорфинов, но и совершенно традиционные нагрузки, доступные человеку без спортивной подготовки, имеют подобный эффект [2, 65].

1. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, № 12 (70), 2010, с. 69-74.

2. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 229 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchnaya-statya/435715>