

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Михайловский Илья Сергеевич, III курс, гр. ЭУ-13, СибУПК

Руководитель: Лейбович А.С. ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта СибУПК



Физическая активность - эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.

Работа посвящена анализу влияния занятиями физическими упражнениями на психическое состояние и эмоциональное благополучие.

Задачи проекта:

- Выявить влияние физической активности на психическое состояние студентов;
- Проанализировать отношение студентов к систематическому выполнению физических упражнений.

Значение физической активности для психического здоровья

Физическая активность и уровень стресса:

Обзор исследований, демонстрирующих снижение уровня стресса и тревожности у людей, занимающихся регулярными физическими упражнениями.

Эффекты эндорфинов: Объяснение того, как физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – естественных анальгетиков и стимуляторов хорошего настроения.

Психологические выгоды тренировок: исследования, подтверждающие положительное влияние занятий спортом на улучшение самооценки, настроения и эмоциональной стабильности.

Практические рекомендации

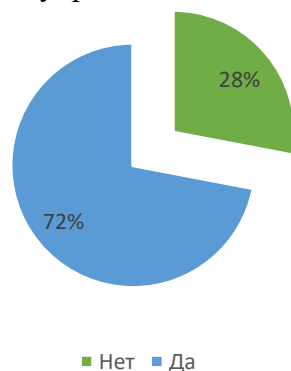
Добавить регулярные физические упражнения в режим дня;

Увеличить виды внеурочной двигательной активности в режиме дня.



Проведённый опрос среди студентов, обучающихся на базе СПО.

Считаете ли Вы, что выполнение физических упражнений влияет на психическое здоровье обучающихся?



Заключение:

1. Физическая активность влияет на когнитивные функции за счет повышения уровня норадреналина и эндорфина;
2. Проведённый опрос среди студентов, получающих средне-специальное образование показал, что обучающиеся в большей степени считают, что выполнение физических упражнений влияет на психическое здоровье.