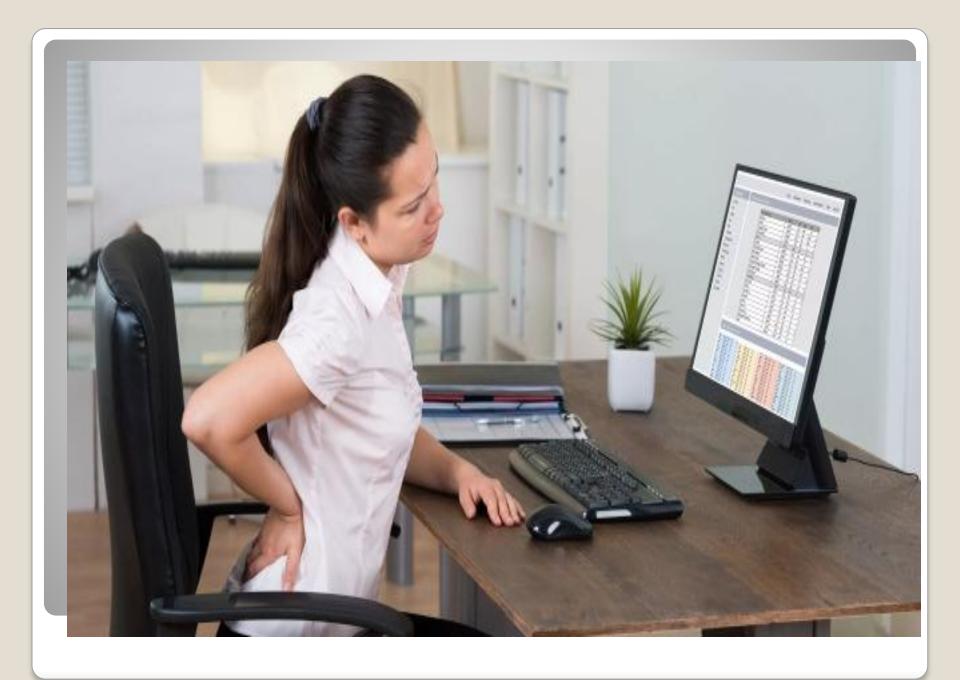
Психология спорта

Подготовила: Педагог-психолог МОУ «Школа №48» Понасенкова Евгения Анатольевна



- Понятие «Психология спорта»
- Психологическая польза спорта
- Последствия сидячего образа жизни
- Зарядка на рабочем месте





• Психология спорта — область психологический науки , которая изучает закономерности формирования и проявления различных психологических механизмов в спортивной деятельности .

Психология спорта считается довольно молодой отраслью психологической науки. Упоминание о ней впервые появилось в статьях основателя Олимпийских игр Пьера де Кубертена в самом начале XX столетия. Годом же рождения этого направления в психологии можно считать 1913 год, когда по инициативе МОК был организован конгресс, посвященный именно вопросам психологии спорта.

Понятие

Каждый человек мечтает видеть в себя целеустремленным, решительным, устойчивым эмоционально и уверенным в собственных силах. Все это может стать реальностью при регулярном занятии спортом. Даже небольшие, но регулярные тренировки оказывают положительное влияние на общее состояние человека, его личность и характер.

1)Если занятия спортом станут систематичными, это хорошо скажется на фигуре, снизит риск проявления сердечнососудистых заболеваний и решит проблему психических расстройств и депрессий. Тем более что физические нагрузки улучшают иммунитет и повышают мозговую активность.

Польза



- 2) Еще одним немаловажным фактором является беспрепятственное появление в человеческом организме радости, когда он занимается спортом. Все дело в эндорфинах гормонах, которые отвечают за настроение и радость человека. При интенсивных физических нагрузках эти самые гормоны начинают циркулировать по крови в большом количестве и способствовать продуктивной деятельности.
- 3) Кроме того, занимаясь спортом всего от 15 до 30 минут в день, Вы почувствуете, что сон Ваш стал крепче и продолжительнее, а качественный сон залог того, что утро принесет бодрость и отличное настроение.

Польза



«Подвижность» образа жизни

человека исчисляется довольно просто. Если индивид двигается меньше 30 минут в течение дня, то, увы, такой образ жизни является малоподвижным, а это очень опасно для здоровья и даже жизнедеятельности внутренних органов.

Последствия сидячего образа жизни

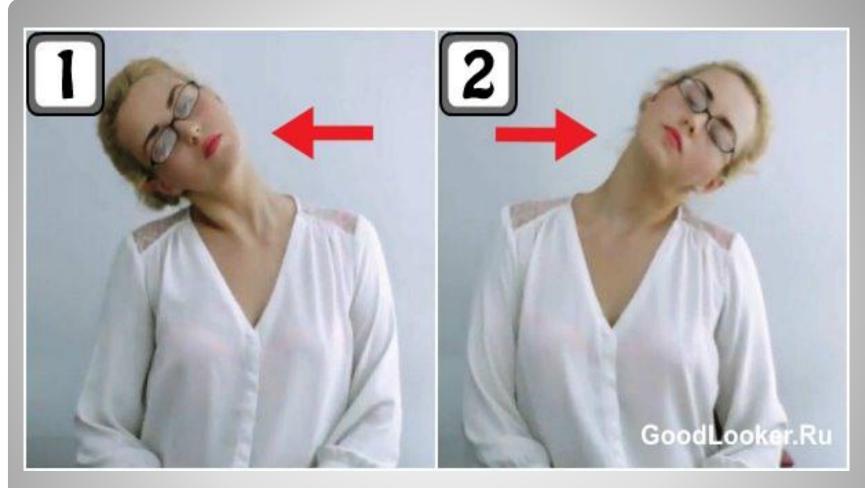
```
Большинство тех, кому пришлось столкнуться
с недостаточной двигательной активностью,
рано или поздно могут ощутить:
1) существенное снижение гибкости
позвоночника;
2) апатию, подавленность;
3) руки и ноги начинают неметь и мерзнуть;
4) трудности с вечерним засыпанием и
утренним пробуждением;
5) болезненность;
6) вялость, постоянную усталость;
7) ожирение;
8) депрессия.
```

Последствия сидячего образа жизни

Как действует зарядка на рабочем месте Итак, зарядка на рабочем месте помогает:

- без лишних усилий **менять положение тела**;
- возвращать подвижность суставов и восстанавливать кровообращение;
- расслабить привычно напряженные мышцы и укрепить те, что почти не действуют при сидении;
- **вернуть работоспособность** и сбросить психическое напряжение.

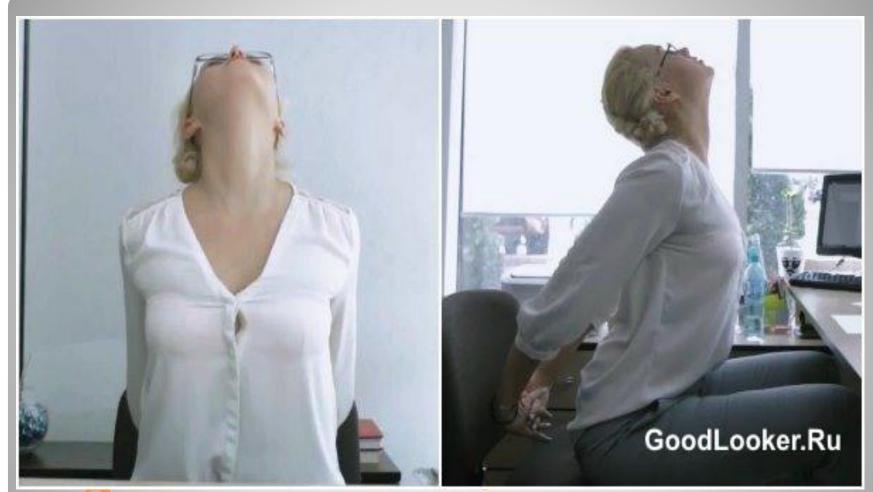
Зарядка на рабочем месте



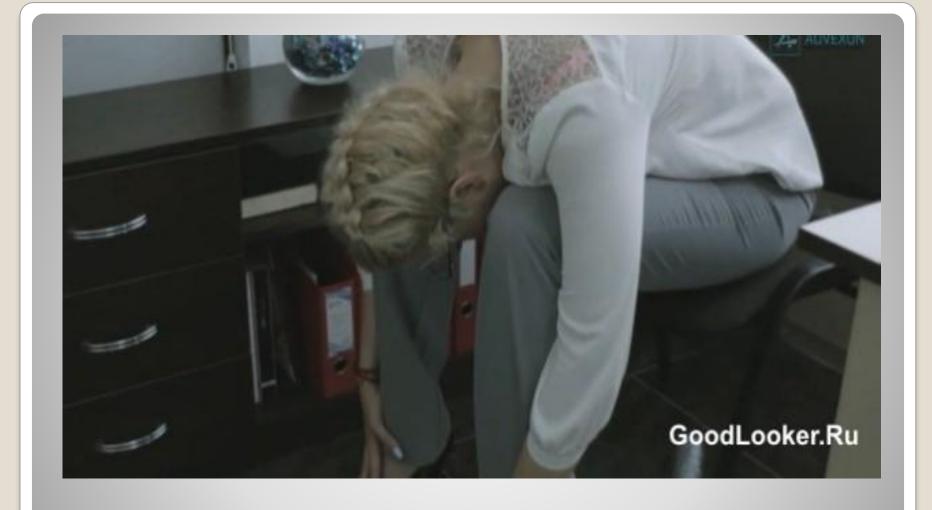
Наклоны головы в сторону для шеи



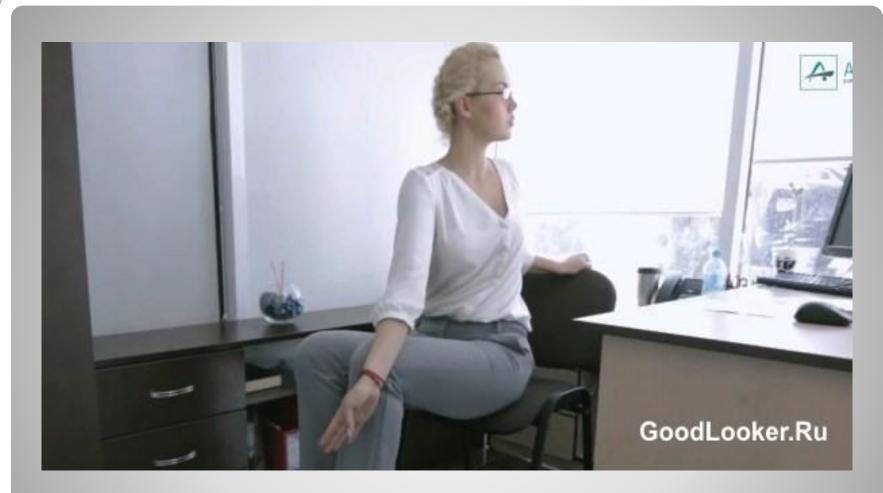
Растягивание плеч и спины сидя



Замок за спиной для спины, груди и плеч



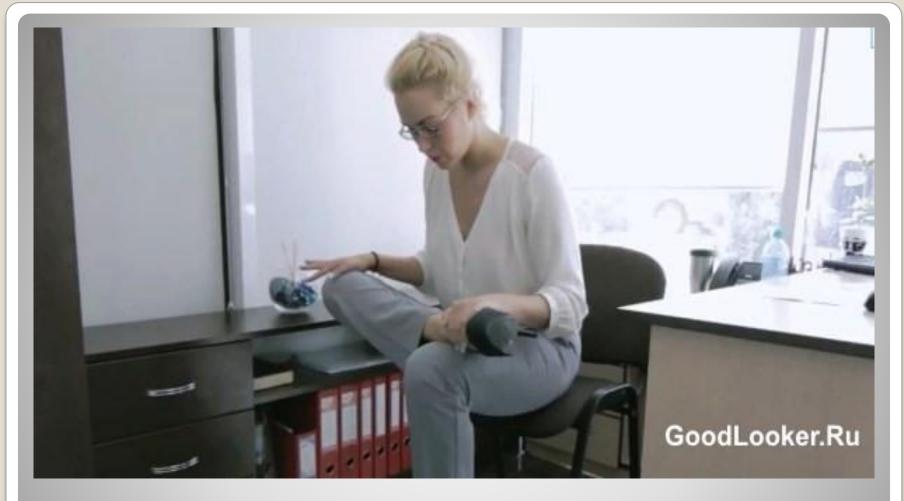
Складка сидя для спины



Поворот в сторону для мышечного корсета



Приседания для ягодиц и ног



Растяжка внутренней части бедра

Спасибо за внимание.