

# *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

**План**



- **Психология спорта** — область психологической 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 сердечно-сосудистых 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  
бедр**

**Спасибо  
за  
внимание.**