

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Запорізька Політехніка»

Кафедра програмних засобів

ЗВІТ

з лабораторної роботи №11
з дисципліни «Фізичне виховання»
Варіант №20

Виконав:

студент групи КНТ-122

О. А. Онищенко

Прийняли:

доцент:

Ю. І. Рімар

2023

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕВАГИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	3
---	---

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕВАГИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Як показують численні дослідження, фізичні вправи через спорт мають чимало психологічних та емоційних переваг для людей різного віку. Заняття спортом можуть не лише покращити фізичне здоров'я, але й психічний добробут. У цьому есе ми розглянемо різні психологічні та емоційні переваги фізичних вправ через спорт і те, як вони можуть позитивно вплинути на життя людини.

Однією з найважливіших психологічних переваг фізичних вправ через спорт є зменшення стресу і тривоги. Заняття спортом дають людям можливість вивільнити негативну енергію та напругу, що допомагає їм почуватися більш розслабленими та спокійними. Фізичні вправи вивільняють ендорфіни - природні хімічні речовини в мозку, які можуть підвищувати настрій і зменшувати сприйняття болю. Вивільнення ендорфінів може допомогти зменшити симптоми тривоги і депресії та покращити загальний психологічний стан.

На додаток до зменшення стресу і тривоги, фізичні вправи через спорт також можуть підвищити самооцінку і впевненість у собі. Участь у спортивних заходах може допомогти людям відчувати почуття досягнення і гордості за свої здібності. Це може призвести до більш позитивного самосприйняття та підвищення почуття власної гідності. Крім того, соціальний аспект спорту може надати людям можливість розвивати соціальні навички та будувати стосунки з іншими, що також може сприяти підвищенню самооцінки.

Фізичні вправи через спорт також можуть покращити когнітивні функції та здоров'я мозку. Дослідження показали, що регулярна фізична активність може покращити пам'ять, увагу та концентрацію, що може бути корисним для людей різного віку. Крім того, заняття спортом можуть допомогти запобігти погіршенню когнітивних функцій у людей похилого

віку, знижуючи ризик розвитку таких захворювань, як деменція та хвороба Альцгеймера.

Ще однією психологічною перевагою фізичних вправ через спорт є розвиток дисципліни та навичок цілепокладання. Заняття спортом вимагають відданості, цілеспрямованості та наполегливої праці. Займаючись спортом, люди вчаться ставити цілі, працювати над їх досягненням і розвивати дисципліну для їх досягнення. Ці навички можуть бути перенесені в інші сфери життя, такі як навчання, кар'єра та особисті стосунки, що сприятиме загальному особистісному зростанню та розвитку.

Нарешті, фізичні вправи через спорт можуть дати відчуття мети і сенсу життя. Заняття спортом можуть дати людям відчуття приналежності та ідентичності, що може сприяти покращенню психічного здоров'я. Крім того, спорт може дати відчуття виклику і конкуренції, що може бути мотивуючим і захоплюючим для людей. Це може призвести до більшого відчуття повноцінності та задоволення життям.

Отже, фізичні вправи через спорт мають численні психологічні та емоційні переваги для людей різного віку. Ці переваги включають зниження стресу і тривоги, підвищення самооцінки і впевненості, посилення когнітивних функцій, розвиток дисципліни і навичок постановки цілей, а також відчуття мети і сенсу життя. Тому дуже важливо заохочувати людей до занять спортом і пропагувати фізичні вправи як спосіб покращення загального психічного добробуту.