

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurosovaya-rabota/96204>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Психология

Введение 3

1. Теоретические аспекты взаимосвязи физического здоровья и психического состояния 5

1.1. Виды и формы физической активности 5

1.2. Связь психики и тела 11

1.3. Психологические факторы, влияющие на здоровье 13

2. Практические методы психологического поддержания физического здоровья 17

2.1. Влияние спорта на психику человека 17

2.2. Защита от стресса и физическое здоровье человека 19

2.3. Релаксация – путь к здоровью 21

Заключение 24

Список литературы 25

Введение

Актуальность работы. Состояние человека складывается из разных тесно взаимосвязанных между собой сфер, которые понимают как «виды здоровья». Поэтому заключение о нем можно сделать, только рассмотрев каждую из них по отдельности и проанализировав общую картину личности.

Обычно за физическим здоровьем человек идет в больницу. Там доктор назначает процедуры или медикаменты, которые влияют на тело человека, как на физический и химический объект. Т.е. в данном случае идет воздействие на тело человека, как на физический механизм.

Психическое здоровье выражается в том, что психика человека представляет собой гармоничное сочетание всех ее частей и проявлений. Обычно психическое здоровье выражается в том, что человека все в жизни устраивает, его не терзают часто негативные, у него хорошие отношения с собой и с людьми и нормальным фоном является радость и расслабленность. К сожалению, полностью психически здоровых людей практически нет, т.к. всех терзают те или иные, люди часто не в ладу с собой и с окружающими.

Психическое нездоровье проявляется в частых негативных: гнев, страхе, печали, обиде и других. Также оно проявляется в напряжениях в теле и общем состоянии неудовлетворенности жизнью. В каждом есть тот или иной уровень проявления этих признаков нездоровья. Если у человека сильно выраженное психическое недомогание, которое мешает ему нормально жить, то он идет к психологу или психотерапевту.

Принято считать, что эти два вида здоровья не связаны друг с другом. И при любом физическом недомогании люди обращаются к врачу, а при психическом - к психологу. Однако здесь не все так просто. Тело и психика тесно связаны между собой.

Если у человека что-то болит, то вряд ли он будет чувствовать радость и расслабленность. Если он в депрессии, то тело на это реагирует определенным состоянием, которое отличается от состояния физически здорового человека. Это могут быть изменения в давлении, уровне сахара в крови и других показателях. Однако, ученые давно доказали, психическое состояние влияет на физические показатели тела.

Если какое-то негативное психическое состояние является частым спутником, то соответствующая конфигурация показателей тела тоже будет частой. Это может привести к перегрузке органов и выхода их из строя. Например, у людей, которые часто злятся, обычно проблемы с печенью. Из-за частого состояния страха и волнения повышается артериальное давление. Есть много такого рода связей между телом и психическим состоянием человека.

Объект – человек.

Предмет - психологическое поддержание физического здоровья.

Задачи исследования:

1. Изучить виды и формы физического развития

2. Проанализировать связь психики и тела
 3. Определить психологические факторы, влияющие на здоровье
 4. Проанализировать практические психологические методы поддержания физического здоровья
- Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

1. Теоретические аспекты взаимосвязи физического здоровья и психического состояния

1.1. Виды и формы физической активности

Здоровый образ жизни включает в себя комплекс взаимосвязанных между собой компонентов. Человек, который постоянно следит за своим здоровьем знает, что для того, чтобы чувствовать себя на протяжении 24 часов в сутки, 7-ми дней в неделю, 12-ти месяцев в году бодрым, активным и счастливым, необходимо следить за режимом и рационом питания, давать своему телу регулярную физическую нагрузку, стараться избегать стрессов, гнева, психических перенапряжений, регулярно проводить духовное и физическое очищение своего организма, а также заниматься интеллектуальным развитием. Это - не полный перечень действий для обретения абсолютного здоровья, однако указанные компоненты Здорового Образа Жизни являются фундаментальными.

Сюда можно добавить и посещение русской бани, прогулки на природе, правильную организацию труда и отдыха, здоровый сон, личную гигиену. Вместе с тем физическая активность занимает одно из главных мест в списке здорового образа жизни. Именно поэтому ей необходимо уделять значительное внимание. Многие люди почему-то думают, что физическая активность означает частое посещение изнурительных спортивных тренировок. Физическая активность имеет множество форм и видов. Она начинается с простой пешей прогулки от дома до магазина, и заканчивается профессиональными занятиями в спортивном зале или стадионе.

Поэтому можно выбрать для себя абсолютно любую форму физической активности и уделять ей большее внимание для поддержания здоровья.

Итак, все физические упражнения можно разделить на аэробные, анаэробные и упражнения на гибкость. Каждый тип упражнений воздействует на организм определённым образом, поэтому они не конкурируют, а дополняют друг друга.

Аэробные упражнения характеризуются ритмичной и длительной по времени активностью, при этом особенно энергично работают не только мышцы, но и сердце, лёгкие. К аэробным упражнениям относятся такие, как бег и езда на велосипеде в среднем темпе, танцы, плавание. Именно аэробные упражнения являются основными при сгонке веса и развитии выносливости.

Анаэробные упражнения представляют собой кратковременную активность высокой интенсивности и силового характера. Этот вид физической активности направлен в первую очередь на укрепление и развитие мышечной массы и увеличение специальной выносливости. К анаэробным упражнениям относят занятия с силовыми тренажерами и «железом», подъём тяжестей, бег или езда на велосипеде в высоком темпе и др.

Упражнения на гибкость (на растяжку) – это статичный вид физической активности, при которой мышцы и сухожилия максимально разминаются и растягиваются с целью повышения их эластичности. Этот вид упражнений не способствует сжиганию калорий и развитию выносливости, но делает тело более гибким и формирует красивый силуэт. К упражнениям на гибкость относят различные физические комплексы. Отдельные упражнения на растяжку должны обязательно входить в программу разминки перед любой тренировкой.

Однако необходимо отметить, что такое разделение на формы физической активности в большей степени будет интересовать профессиональных спортсменов. Для приверженцев же здорового образа жизни важна иная классификация:

Физическая активность высокой интенсивности. Требуется больших усилий, приводит к значительному учащению дыхания и сердечных сокращений. Это бег, плавание или езда на велосипеде в быстром темпе, аэробика, командные игры (футбол, баскетбол, волейбол), а также энергичный подъём в гору и по лестнице, активные земляные работы, перенос тяжестей больше 20 кг.

Физическая активность умеренной интенсивности. Требуется средних усилий, в результате чего частота сердечных сокращений увеличивается, но не так значительно, как в первом случае. Это быстрая ходьба (5 км/ч), медленный бег, расслабленная езда на велосипеде, танцы в среднем и низком темпе, выполнение стандартных упражнений (приседаний, отжиманий), а также работа по дому и в саду, активные прогулки с детьми и домашними животными, строительные работы.

Физическая активность низкой интенсивности. Такая форма физической активности включает ежедневные прогулки, ходьбу по улице, дому, на даче. Она не требует особых усилий, однако очень важна, так как для полноценного здоровья взрослый человек должен проходить в день расстояние в 10 км. Именно поэтому необходимо чаще ходить пешком, а не использовать свой личный или общественный автотранспорт. Тело человека состоит из 600 различных мышц, а их составной частью является белок. Именно этот продукт считается самым ценным для организма. Мы устроены таким образом, что мышечная и белковая массы могут накапливаться и сохраняться, только если мышцы будут регулярно работать, а при длительном нахождении в состоянии покоя наступает их атрофия.

Физическая активность делает организм здоровее и выносливее, что позволяет жить дольше. Физическая активность — это основной фактор укрепления здоровья.

Существует несколько основных причин (на что влияет физическая активность):

Укрепление мышц. Регулярная нагрузка позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Кроме того, являются щитом нашего тела и защищают от негативного внешнего воздействия.

1. Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды / Под ред. Н.М. Сараева. - М.: Ленанд, 2013. - 552 с.
2. Болотов, Б. Здоровье человека в нездоровом обществе / Б. Болотов. - СПб.: Питер, 2019. - 512 с.
3. Болотов, Б. Здоровье человека в нездоровом обществе. Авторская редакция / Б. Болотов. - СПб.: Питер, 2013. - 704 с.
4. Болотов, Б. Здоровье человека в нездоровом мире / Б. Болотов. - СПб.: Питер, 2018. - 512 с.
5. Болотов, Б. Здоровье человека в нездоровом мире / Б. Болотов. - СПб.: Питер, 2013. - 512 с.
6. Болотов, Б.В. Здоровье человека в нездоровом мире / Б.В. Болотов. - СПб.: Питер, 2013. - 512 с.
7. Болотов, Б.В. Здоровье человека в нездоровом мире / Б.В. Болотов. - СПб.: Питер, 2018. - 112 с.
8. Елисеева, О.И. Происхождение рака. Новое в науке о здоровье и жизни человека / О.И. Елисеева. - СПб.: ИГ Весь, 2015. - 208 с.
9. Карев, В.М. Ужин отдай врагу. И другие мифы о теле и здоровье человека / В.М. Карев. - СПб.: Питер, 2011. - 224 с.
10. Кибардин, Г. Магниты и здоровье человека / Г. Кибардин. - М.: Амрита-Русь, 2014. - 128 с.
11. Кибардин, Г.М. Магниты и здоровье человека / Г.М. Кибардин. - М.: Амрита-Русь, 2011. - 128 с.
12. Лазарев, С. Здоровье человека. Встреча науки и религии / С. Лазарев. - М.: Диля, 2017. - 208 с.
13. Павлов, В.И. Вселенская чистота сознания и здоровье человека. Исцеление с помощью мыслеформ и энергии Космоса / В.И. Павлов. - Пенза: Золотое сечение, 2009. - 316 с.
14. Павлов, В.И. Гармония и здоровье. Система диагностики и исцеления человека / В.И. Павлов. - Пенза: Золотое сечение, 2008. - 336 с.
15. Раскостов, В.А. Скрижали богов. Абсолютное здоровье и долголетие человека. Уникальная система исцеления и оздоровления / В.А. Раскостов. - Пенза: Золотое сечение, 2009. - 448 с.
16. Розин, В.М. Психика и здоровье человека / В.М. Розин. - М.: КД Либроком, 2010. - 224 с.
17. Розин, В.М. Психика и здоровье человека / В.М. Розин. - М.: КД Либроком, 2018. - 224 с.
18. Саламатов, В.Е. Лекарство от стресса: Нервно-психическое здоровье человека / В.Е. Саламатов. - СПб.: ТИД Амфора, 2013. - 64 с.
19. Такахаша, Ю. Секрет долголетия 100-летнего человека. Опыт жителей страны восходящего солнца как сохранить здоровье и ничего не забывать: 100 лет не предел / Ю. Такахаша. - М.: Эксмо, 2018. - 352 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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/96204>