|  |  |
| --- | --- |
| Дата занятия по расписанию, номер группы | 22.05.20, группа № 42 |
| Преподаватель, предмет | Фатеев Сергей Витальевич, основы безопасности жизнедеятельности |
| Контактные данные преподавателя | [mgutus@mail.ru](mailto:mgutus@mail.ru) |
| Указания к самостоятельному изучению материала | Тема учебного занятия: «Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека». |
| Указания к выполнению самостоятельных заданий | Прочитать материал и выполнить задание в конце текста в тетради. |
| Срок выполнения заданий | 23.05.20 до 16.45. |
| Примечания | Фото сообщения или файл отправить на мою эл. почту: [mgutus@mail.ru](mailto:mgutus@mail.ru) |

**Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека**

Физическая культура в развитии духовных и физических ка­честв всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной, плодотворной жизнедеятельности.

Общеизвестно, что в процессе эволюции изменения функций ор­ганизма коснулись в большей или меньшей степени всех систем че­ловека. Наиболее значительные изменения претерпели психика чело­века и процессы ее воздействия на регуляторы жизненных функций организма.

Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека по­стоянно увеличивал объем необходимой информации, т.е. нагрузку на разум, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьша­лась. Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложи­лась в человеческом организме свыше миллиона лет назад. Челове­ческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает. Физи­ческие силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реали­зовать их не представляется возможным. Большую часть физической нагрузки выполняют за нас механизмы. Мы как бы пребываем в си­туации постоянной готовности к действию, которое нам не позволено выполнить, и тело в конце концов начинает испытывать негативные последствия такого состояния.

Поток информации постоянно растет, и увеличение эмоциональ­ных нагрузок неизбежно. Обязательные физические нагрузки постоян­но сокращаются (механизация труда). Для создания условий поддер­жания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая культура. Человек должен сам выработать в себе постоянную привыч­ку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это од­на из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни. Самое благоприятное время для ее выработки — подростко­вый возраст, когда еще нет больших жизненных проблем.

Итак, физическая культура может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь укрепления духов­ного и физического здоровья.

**Выводы**

1. На современном этапе развития цивилизации эмоционально-психические нагрузки и резко пониженная физическая активность от­рицательно влияют на здоровье.
2. Систематические занятия физической культурой необходимы для развития своих духовных и физических качеств и подготовки к пол­ноценной взрослой жизни.
3. Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное в процессе тру­довой деятельности выполнять необходимый объем работ.

**Дополнительные материалы**

**Из книги американского ученого Дэвида Фонтона «Как справиться со стрессом»**

Целесообразно взглянуть на главные проявления телесных реакций на стресс и тот вред, который может принести каждая из них, если допустить их слишком длительное существование. Здесь же для удоб­ства рассмотрения вопроса реакции тела на различные раздражители сгруппированы условно в четыре блока. Остановимся на трех из них подробнее.

*Выброс в кровь адреналина или норадреналина из надпочечников.* Эти гормоны действуют как мощные стимуляторы, ускоряющие реф­лексы, увеличивающие частоту сердцебиения, повышающие кровяное давление и уровень сахара в крови и усиливающие обмен веществ. В результате улучшаются кратковременные возможности и деятель­ность организма. Но если все это не переходит в действие и не реа­лизуется в двигательной активности, последствия могут привести к на­рушениям в деятельности сердечно-сосудистой системы и ряду других нарушений, связанных с работой почек.

*Поступление в кровь гормонов щитовидной железы.* Эти гормоны интенсифицируют обмен веществ, тем самым увеличивая скорость, с которой энергия может быть усвоена и превращена в психическую активность. Но, если допустить слишком длительное усиление обмена веществ, это приведет к истощению.

*Поступление в кровь холестерина из печени.* Эта реакция способствует дальнейшему повышению энергетического уровня, обеспечивая работу мышц. В то же время постоянно растущий уровень холестери­на и крови тесно связан с возрастанием риска артериосклероза.

Таким образом, увеличение эмоциональных нагрузок неиз­бежно (поток информации постоянно растет), обязательные физи­ческие нагрузки постоянно сокращаются (механизация труда). Для создания условий поддержания своего здоровья на необходи­мом уровне нужна физическая культура. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных индивидуальной системы здорового образа жизни. Самое благоприятное время для ее выработки — подростковый возраст, когда еще нет больших жизненных проблем.

Итак, физическая культура может решить проблему нару­шенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь укрепления духовного и физического здоровья.

Обобщая все сказанное, сделаем вывод о необходимости систематических занятий физической культурой для развития своих духовных и физических качеств и для подготовки к полно­ценной взрослой жизни.

Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное обеспе­чить реальные замыслы по работе в процессе жизнедеятельно­сти. Для этого человек должен обладать определенными скоро­стными качествами, быть сильным, выносливым и гибким.

**Задание:** 1. Составьте индивидуальный план занятий физической культу­рой и спортом на неделю с учетом учебной нагрузки, домаш­них дел и др.