

# Физическая культура. 10 класс. Теоретические

задания. 09.12.2020 год. Классная работа. **Тема урока.** Юноши -

Вредные привычки и их негативное влияние на достижения в спорте.

Патриотическое воспитание школьников в процессе профессионально прикладной физической подготовки. **Девушки** - Переутомление, его признаки, способы предотвращения.

**Тема. Кроссфит.**

## Вредные привычки и спорт

**Вредные привычки и спорт** – вещи несовместимые, но это не повод становиться «трезвенником-язвенником» или прекращать занятия спортом в том случае, если Вы курите. На самом деле, спорт во многом помогает от вредных привычек избавиться, поскольку они реально мешают восстанавливаться и прогрессировать, а мы, люди, находим в себе силы что-либо сделать тогда, когда нам это необходимо для решения конкретных задач. Скажем, бросить курить из-за абстрактной возможности заболеть раком или ишемической болезни сердца гораздо сложнее, чем бросить курить из-за того, что одышка мешает бегать по утрам. И, тем не менее, как бы крамольно это ни звучало, мы не призываем Вас полностью отказываться от алкоголя и сигарет.



Курить, конечно же, рекомендуется бросить, поскольку эта вредная привычка не только несовместима со спортом, но порой несовместима и с жизнью, а вот с алкоголем надо разобраться. Злоупотреблять, конечно, алкоголем не следует, но и демонизировать его так же не нужно. На самом деле, этиловый спирт вырабатывается нашим организмом в процессе пищеварения, именно так наш мозг распознает, что мы наелись, поэтому, каким бы трезвенником Вы бы ни были, все равно Вы законченный алкаш. Само собой, что дозы алкоголя, вырабатываемые организмом, мизерные, но их наличие свидетельствует о том, что в чашке кофе с ложкой коньяка или другого напитка нет ничего особенно вредного. Так в каких же дозировках допустимо совмещать вредные привычки и спорт, а так же какое влияние они могут оказать на результаты спортсмена?

### Спорт и алкоголь

Если Вы не алкоголик и не профессиональный спортсмен, то несколько попок в год не нанесут существенного вреда Вашему прогрессу, просто тренируйтесь за 2-3 дня до попойки и через 2-3 дня после неё. Что же касается регулярного употребления алкоголя, скажем, пару бутылок пива раз в неделю, то такой режим действительно способен существенно замедлить прогресс. Дело в том, что алкоголь снижает скорость синтеза белка, уровень тестостерона и соматотропина, вызывает дегидратацию, авитаминоз и минеральное истощение, а так же препятствует нормальной работе митохондрий. Последнее, между прочим, недвусмысленно говорит о способности алкоголя стимулировать жирособразование, поскольку при сбоях работы митохондрий нарушается процесс окисления липидов, что было подтверждено исследованием 1988 года Национального института алкогольного влияния и алкоголизма.

### Спорт и курение

Из всех разумных вредных привычек, которые не превращают человека в изгой и асоциального маньяка, курение наиболее вредно. Мы рекомендуем избавиться от этой вредной привычки, и хотим Вас предупредить о том, что курить и заниматься спортом вреднее, чем просто курить. Повод ли это бросать спорт? Ну, в общем-то, нет, поскольку, как уже было сказано выше, спорт, скорее всего, поможет бросить курить, но, если Вы курить точно не бросите, то в таком случае, действительно, лучше бросить спорт! Это, как в фильме «горец», «в конце должен остаться только один»! Почему так? Ну, во-первых, из-за проблем с сердцем, которые и так возникают в результате таскания железа, в связи с чем, мы так часто и рекомендуем обратить внимание на **тренировку сердца**.



Суть в том, что курение способствует образованию холестериновых бляшек, а так же сжиманию сосудов, вследствие чего развивается атеросклероз и ишемическая болезнь сердца, кроме того, когда Вы курите перед тренировкой, то это однозначно поспособствует повышению давления во время тренинга. Кроме того, поскольку вследствие курения в крови увеличивается содержание карбоксигемоглобина, то поступление кислорода в мышцы становится ещё более затруднительным. В итоге, вследствие неспособности организма нормально выводить конечные метаболиты из работающих мышц, происходит их чрезмерное закисление, следствием чего является катаболизм. Поэтому выход только один – бросить курить!

**Заключение:** вредные привычки и спорт несовместимы, но если Вы не профессиональный спортсмен, причем, имеется в виду не участие в чемпионатах, а профессиональный подход к тренировкам, то попойки пару раз в год допустимы, но только при условии, что в период блуда и пьянства Вы не будете тренироваться.

### **Патриотическое и нравственное воспитание на уроках физической культуры**

В момент, когда ребенок поступает в школу, его жизнь кардинальным образом меняется. У учащегося появляется дело, которое оценивают взрослые, причем как важные взрослые (родители, семья), так и педагоги. С момента начала учебы в школе у ребенка сильно расширяется личное пространство, куда входят новые правила и нормы, которым тот должен следовать. Выполнение определенных правил и норм определяет отношение к ребенку его одноклассников и взрослых, при этом оценка сверстников очень часто совпадает с оценкой педагога. В результате этого учащийся развивает в себе активное стремление соответствовать необходимым критериям: выполнять установленные нормы и правила, поступать так, как «надо».

Воспитание в школе является систематическим и целенаправленным воздействием на волю, чувства и сознание учащихся. При этом уроки физической культуры, физическое воспитание является неотъемлемой и чрезвычайно важной частью процесса воспитания как такового.

Нравственное и патриотическое воспитание в процессе воспитания физического играет огромную роль и занимает органичную роль в процессе урока физической культуры.

Как показывает многолетний опыт советского и российского процесса обучения в общеобразовательных школах, целенаправленное воспитание влечет за собой более организованное проведение учебных и спортивных занятий. То, какое качество преподавания может предложить учитель своим ученикам, напрямую влияет на качество воспитанности, упорства, воли, настойчивости и других черт учащихся.

На уроках физической культуры можно с легкостью применить принцип воспитания в коллективе и через коллектив. Смысл данного принципа состоит в ответственности, которую несет каждый ученик перед своим классом — коллективом — и коллектива за конкретного ученика. Также работает и другой принцип

— воспитание, связанное с трудом и с жизнью. Подготовка учащихся к труду и к самой жизни является одной из важнейших целей уроков физической культуры. Хорошо воспитанный человек, любящий спорт, живет здоровой жизнью, приносит обществу пользу, умеет получать моральное удовлетворение от работы в коллективе и от простого общения с другими людьми.

Патриотические чувства и такие нравственные качества, как стремление делать добро, скромность, благородство, честность, внутреннее противостояние несправедливости, желание помочь обездоленным, слабым, уважение других людей, взаимоуважение — все это напрямую связано с физической культурой, и различные физические упражнения действительно могут выполнять конкретные воспитательные цели.

Воспитание необходимых нравственных качеств личности в процессе занятий физической культурой возможно при соблюдении ряда условий.

Первое условие — доведение до ученика знаний о нравственном поведении. Для того, чтобы данные знания были приняты учащимся, могут использоваться разнообразные формы нравственного просвещения: беседы (коллективные, индивидуальные), просмотры кинофильмов, в том числе спортивной тематики, встречи со «звездами» спорта настоящего и прошлого, а также занятия, на которых проходят обсуждения и диспуты, связанные с вопросами настойчивости, честности, мужества, человечности во время спортивных мероприятий и т. п.

При этом очень важно, чтобы данные беседы и мероприятия не были наполнены сухой и второстепенной информацией. Они должны быть искренне интересны ученикам. Для этого необходимо учитывать следующее:

- Содержание занятия должно быть доступно для полного понимания слушающим.
- Не следует проводить беседы слишком часто. Лучше всего, чтобы данные мероприятия были приурочены к определенным событиям: спортивным соревнованиям, новому художественному фильму спортивной тематики, победе отечественных спортсменов и т. д.
- Беседа должна начинаться с яркого конкретного примера, после чего переходить к обобщениям.
- Все высказывания должны быть хорошо аргументированы.
- Учащиеся должны проявлять высокую заинтересованность, быть активными, отвечать на вопросы, обмениваться мнениями. Не должно быть готовых понятных истин — к ним необходимо приходиться через дискуссию.

Второе условие — правильная организация жизнедеятельности учащихся, приобретение ими положительного опыта нравственного поведения. Необходимо помнить о том, что знания сами по себе не в состоянии обеспечить соответствующее нравственное и патриотическое поведение. Для этого необходимо:

- Учащиеся должны не просто многократно выполнять определенные действия, но и повторять их различные вариации в целях создания шаблона поведения.
- Ситуации должны быть не искусственными, а жизненными, натуральными.
- Данные ситуации должны создаваться учителем, посредством предварительной тщательной проработки плана занятий.

Третье условие — выработка у учащихся социальной потребности нравственного поведения.

Чувства ответственности и долга являются одними из базовых качеств нравственной личности. Они определяют прочие проявления нравственности в человеке: активность, сознательность, настойчивость, мужество, самоотверженность и прочие. Формирование чувства ответственности, долга связано с пониманием того, как люди зависят друг от друга и каков характер данной зависимости.

На уроках физической культуры формирование вышеназванных чувств происходит вследствие ряда факторов:

1. Учащийся осознает, что его здоровье, качества и умения — это достояние и ценность общества, так как посредством этих категорий он может обеспечить высокую обороноспособность и производительность своего народа и своей страны. В этой связи повышать собственную работоспособность, укреплять свое здоровье — не личностная цель, а общественная цель для каждого конкретного молодого человека.
2. Учащиеся, родители и педагогический коллектив признают важность и значимость физической культуры как полноценного и необходимого члена общеобразовательного процесса. В этой связи занятия

физической культурой должны восприниматься всеми участниками образовательного процесса с точно такой же внимательностью и заботой, как и все другие предметы.

3. Учащиеся выполняют различные поручения учителя физической культуры: подготовка и уборка инвентаря, помощь в проведении занятия, подготовка спортивных и образовательных уроков, судейство школьных спортивных мероприятий, помощь в проведении школьных спортивных мероприятий и прочее.

4. Учащиеся выступают в соревнованиях под флагом своей школы и своего класса, участвуют в спортивных играх и эстафетах на уроках физкультуры.

То, с какой силой и скоростью в учащихся будут пробуждаться нравственные чувства, зависит от творческой выдумки и находчивости учителя. Только точное планирование занятий, всесторонняя проработка уроков физкультуры может способствовать процессу нравственного и патриотического воспитания учащихся.

Говоря о патриотическом воспитании учащихся, следует заметить, что особый вклад в него вносит участие в областных, районных и городских спортивных мероприятиях, а также проведение внутришкольных соревнований в течение учебного года. Также патриотическому воспитанию способствует проведение семейных праздников «Мама, папа, я — спортивная семья».

Особую роль в развитии патриотизма играют уроки физической культуры, проводимые в стиле «послеурочных» соревнований. На таких уроках учащиеся не боятся плохих отметок, раскрепощаются, проявляют различные качества собственной личности и легко поддаются обучению и воспитанию новых качеств.

Именно спортивные соревнования, имеющие статус «внешкольных» помогают учащимся по-настоящему раскрыться. Помимо удовлетворения собственных интересов от игровой деятельности, ребенок раскрывает свои моральные и физические качества, учится соперничать, дружить, проигрывать и побеждать.

Необходимо помнить о том, что спорт в целом и уроки физкультуры в частности имеют чрезвычайно широкие возможности в плане воспитания патриотизма, дружбы между народами, формирования культуры межнациональных взаимоотношений. Спортивная деятельность, как было отмечено выше, позволяет не только развить физические и волевые качества и осуществить нравственное воспитание, но и способствует формированию патриотических чувств у учащихся. Принимая участие в соревнованиях, спортсмены стремятся к прославлению своего коллектива (своего класса, школы, района, города, страны и Родины в целом) собственными высокими спортивными достижениями, что является одной из важнейших форм проявления патриотических чувств.

Занятия спортом и физической культурой позволяют объединить и сблизить народы, воспитывают преданность и любовь к своей земле, к малой Родине, к своей родной стране.

Физическая культура является превосходным и чрезвычайно эффективным средством в сфере патриотического и нравственного воспитания учащихся.

Переутомление – это такое состояние, которое появляется в качестве следствия продолжительного периода активной деятельности на фоне отсутствия отдыха.

Данное состояние истощает организм. Оно наносит урон человеческому здоровью. Особенно вредит детскому организму переутомление.

Рассматриваемое нарушение проявляется раздражительностью, сниженной активностью, спадом концентрации внимания, сонливостью. Большинство индивидов физическое или нервное переутомление не считают серьезной проблемой, полагая, что достаточно выспаться, и оно уйдет само собой. В действительности избавиться от переутомления невозможно при помощи сна, наоборот, человеку постоянно хочется дремать, но сам сон не несёт восстановление сил.

## Причины

Поскольку анализируемое нарушение является ответом организма на раздражители физического характера, умственное или психическое перенапряжение, то несоответствие периодов отдыха и деятельности, независимо от рода занятий, обязательно приведёт к изнеможению.

Условно факторы, порождающие анализируемое явление, можно подразделить на физические и психические. К первым можно отнести нерациональное распределение физических нагрузок, выполнение упражнений, которые не под силу человеку, постоянный напряжённый физический труд, игнорирование рекомендаций относительно чередования промежутков отдыха и деятельности.

Ко вторым относят стрессоры, избыточные умственные нагрузки, бурное эмоциональное реагирование на какое-либо событие.



Психическое перенапряжение часто опасно депрессивным настроением, вдобавок оно может нарастать и трансформироваться в конечном итоге в хроническое истощение.

Помимо того переутомление может являться следствием бесконтрольного приёма противостудных и антигистаминных препаратов, противокашлевых микстур, медикаментов, направленных на уменьшение кровяного давления, снятия синдрома укачивания, миорелаксантов, противозачаточных или снотворных препаратов.

Также длительно текущий недуг ухудшает качество жизнедеятельности, снижает работоспособность, ослабляет организм, что уменьшает выносливость организма, истощает его и приводит к быстрой утомляемости.

**Можно выделить ряд недугов, которые порождают описываемое состояние:**

– патологии органов системы дыхания (астма, бронхит, эмфизема);

- [тревожность](#);
- сердечная недостаточность;
- депрессивное состояние;
- нарушения сна;
- гепатит;
- опухолевые процессы различной локализации;
- диабет,
- гипотиреоз;
- анемия;
- понижение уровня сахара;
- ожирение;
- ревматоидный артрит,
- мононуклеоз;
- алкоголизм;
- миастения.

В возникновении переутомления нешуточным фактором риска считаются недуги вирусной этиологии, особенно длительно текущие, например, папилломы, подошвенные бородавки.

Неблагоприятный микроклимат в семейных взаимоотношениях является частой причиной рассматриваемого расстройства, так как подобная ситуация вызывает дисгармонию положительных и отрицательных эмоций, что плохо сказывается на здоровье.

Вдобавок к перечисленным факторам, умственное или физическое переутомление может быть спровоцировано:

- неудовлетворенностью имеющимися отношениями, профессиональной деятельностью, заработной платой;
- плохими бытовыми условиями;
- негативным отношением к происходящим жизненным событиям;

– неправильное питание, характеризующееся нехваткой нужных для поддержания адекватной жизнедеятельности организма веществ.

У детей переутомление часто возникает вследствие:

- избыточной нагрузки в учебном учреждении;
- посещения большого числа различных кружков, факультативов, секций;
- неспособности взрослых организовать правильный режим своему чаду с рациональной сменой промежутков деятельности и отдыха;
- несбалансированного питания.

## Симптомы переутомления

Рассматриваемое состояние является патологией, чем и различается с банальной усталостью (утомлением). Именно поэтому надобно четко различать границы обычной сильной изнурённости и переутомления. Под обычной усталостью, утомлением, замотанностью сегодня подразумевается совокупность сбоев в психофизиологическом самочувствии индивида, которые возникают после активной деятельности и ведут к преходящему понижению эффективности деятельности. Усталость характеризуется набором определённых объективных признаков и индивидуальными ощущениями.

Таким образом, патологическое состояние, зарождающееся вследствие длительной усталости с преобладанием психической составляющей либо физического компонента, сегодня носит название переутомление.

Симптомы переутомления у взрослых или малышей возникают в результате дисфункции нервной системы. Клиника рассматриваемого сбоя, главным образом, обусловлена несоответствием импульсов возбуждения и процессов торможения нейронов мозга.

Выделяют объективные признаки переутомления и индивидуальные проявления, то есть субъективные.



Ко вторым относят: дискомфорт, головные алгии, напряжение и боли в конечностях, понижение внимания, апатия, сонливость, раздражительность, горячность, безучастность, замедление речи, жестов, сглаженность движений. При этом неспособность выполнить элементарные двигательные акты (физической направленности или умственного характера) – это уже объективный признак переутомления. К данной группе также относят: учащение сокращений миокарда, повышение уровня молочной кислоты, концентрации натрия, рост лейкоцитов, понижение концентрации, тромбоцитов, кальция, калия, шумы в миокарде, рост частоты дыхательных сокращений.

Симптомы описываемого состояния характеризуются многообразием и вовлечением практически всего организма.

Среди наиболее встречаемых выделяют:

- отсутствие желания спать;
- краснота глаз;
- заторможенность, слабовыраженный ответ на фактор извне;
- отёчность лица, неровность;
- тошнота; беспричинные рвотные позывы;
- нездоровый цвет дермы;
- [обмороки](#);
- вялость;
- головная боль;



- [нервозность](#);
- невозможность сосредоточиться;
- замедленное переключение внимания;
- снижение рефлексов;
- избыточная потливость;
- неспособность выполнять несколько действий.

Перечисленные проявления характеризуются выраженностью, поэтому индивид продуктивно работать может лишь короткий период, истощая ещё больше собственный организм. В состоянии избыточной усталости человек работать эффективно, качественно, быстро не способен.

Переутомление последней стадии даже при самом минимальном напряжении нередко переходит в срыв, который характеризуется обширным нарушением процессов жизнедеятельности и влечёт прекращение любых операций.

Помимо приведённой симптоматики, иногда наблюдаются нетипичные проявления индивидуального характера, например, подымается температура от переутомления или наоборот наблюдается её резкий спад.

Переутомление имеет три стадии течения, которые обусловлены глубиной и степенью выраженности патологических явлений.

На начальном этапе зарождения переутомления наблюдаются субъективные признаки, глубокие нарушения, обнаруживающиеся в объективной симптоматике, отсутствуют. Обычно присутствуют сложности с засыпанием, частые пробуждения, отсутствие восстановления организма после сна, понижение аппетита. В подобном состоянии человек тяжело переносит любые психические перегрузки или физический труд. Здесь важно определить, что описанные симптомы вызваны именно переутомлением, поскольку на начальной стадии его можно вылечить без последствий.

Следующая стадия характеризуется появлением объективной симптоматики. Здесь присутствуют субъективные признаки переутомления, которые осложняются объективной симптоматикой, достаточно выраженной, чтобы причинять серьёзный дискомфорт, снижая качество бытия. Жалобы зачастую полиморфны, так как патологические изменения затрагивают практически все органы.

В основном, пациенты, страдающие анализируемым нарушением, жалуются на утомляемость, сонливость, неспособность «включиться» в деятельность, [апатию](#). Путешествие в Морфеево царство также облегчения не приносит, так как сновидения постоянно прерываются тягостными снами, кошмарами, пробуждениями. Помимо того наблюдаются сбои в нормальном ритме, выражающиеся в предельных всплесках активности непосредственно после

пробуждения либо поздно вечером, нарушение метаболизма, увеличение или спад сокращений миокарда, скачки давления, снижение либидо. Также можно выделить ряд внешних проявлений: синяки под глазами, бледность дермы, синюшность губ и ногтевых пластин.

Рассматриваемое расстройство последней стадии является до крайности тяжёлым состоянием, характеризующимся плохим самочувствием, неврастенией, ростом возбудимости, усталостью, слабостью, сопровождаемой сонливостью днём и бессонницей в ночные часы. Наблюдается дисфункция всех систем.

## Лечение

Если игнорировать проявления переутомления, то это повлечёт за собой различные осложнения, ухудшение состояния, утрата работоспособности. Люди зачастую склонны либо игнорировать симптомы рассматриваемого нарушения, либо преуменьшать их значимость, что приводит нередко к возникновению психопатологических отклонений и неврологических нарушений: неврозоподобных состояний, нейроциркуляторных дистоний, истерий. Помимо того, это приводит к увеличению опасности возникновения различных соматических патологий, таких как: язва желудка и 12-перстной кишки, гипертонии и пр.

Часто повторяющееся переутомление вызывает иммунные нарушения и как следствие появление инфекционных недугов и очагов воспалений хронического течения. По этим и другим причинам терапевтические мероприятия анализируемого состояния должны быть своевременными и адекватными.

Основная сложность в лечении переутомления заключается в его диагностике, поскольку зачастую приходится ставить диагноз лишь на основе жалоб индивида и сбора анамнеза. Дополнительными методами распознавания недуга служат лабораторные исследования и аппаратная диагностика.

Нужно также учитывать, что описанная выше клиника может быть присуща таким нарушениям, как анемия, инфекционные хвори, абстинентный синдром, побочные эффекты фармакопейных препаратов, отравления токсическими веществами, эндокринные сбои, метаболические нарушения, гипокалиемия, строгие диеты, онкологические патологии, психические недуги, системные патологии.

Прежде всего, стратегия лечения направлена на устранение любых возможных перегрузок, которые могут вызвать переутомление.

При начальной стадии основными мерами являются следование дневному распорядку, ликвидация психоэмоциональной нагрузки, прекращение физической активности, умственной деятельности. Решение о возобновлении привычного ритма бытия принимает врач, исходя из быстроты восстановления организма.

При следующей стадии нарушения рекомендован полный отдых, ограждение пациента от бытовых хлопот и рабочих проблем, массаж, ежедневные прогулки, аутогенные тренировки.



Лечение последней стадии переутомления рекомендовано проводить стационарно. Первые три недели больной ограждается от всего, его время посвящено исключительно пассивному отдыху и релаксации. Затем допустимо дозированно физические упражнения, прогулки.

Фармакопейные препараты назначаются строго в соответствии с показаниями, в основном показано применение общеукрепляющих средств и специфических лекарств, а именно:

- витамины (например, супрадин, направленный на улучшение состояния капилляров, тканей, клеток, способствующий активности, стимуляции интеллектуальных процессов, пробуждению метаболизма);
- успокоительные средства (могут назначаться снадобья растительного происхождения, транквилизаторы);
- медикаменты, направленные на стимулирование мозгового кровообращения (например, платифиллин, обладающий сосудорасширяющим, спазмолитическим, лёгким седативным эффектом, понижает потоотделение);
- ноотропы (например, аминалон, который способствует снижению кровяного давления, нормализации мозгового кровообращения, оптимизации метаболизма в мозге, нейтрализации и выведению отравляющих веществ, оптимизации когнитивных процессов);
- гормональные препараты, но только на третьей стадии (глюкокортикоиды).

Также практикуется применение общетонизирующих средств, направленных на улучшение функционирования нервной системы (к примеру, настойки лимонника, корня женьшеня).

Помимо перечисленных мероприятий показано назначение физиотерапевтических процедур, а также лечебных ванн.

Среди физиопроцедур предпочтение отдают:

– гидромассажу и обычному массажу, поскольку такое воздействие на тело способно активизировать работоспособность, упрочить иммунную систему, повысить настроение,



снизить вес, устранить головную боль, бессонницу, нормализовать кровообращение, расслабить;

– импульсному электровоздействию, заключающееся в попеременной подаче тока, что устраняет раздражительность, нормализует сон, освобождает от перенапряжения, приумножает стрессоустойчивость;

– магнитотерапии, благоприятно воздействующей на общее самочувствие, улучшающей сон, снимающей эмоциональное перенапряжение;

– лечебной физкультуре, которая хорошо влияет на психофизиологическое состояние, активизирует функционирование систем;

– иглокалыванию, способствующему устранению болевого синдрома, нормализации сна.

Лечебные ванны либо бальнеотерапия, также благоприятно откликаются на нервной системе, помогают победить стресс, устраняют бессонницу, способствуют снижению избыточного веса. Так, например, ванная с применением аромасел активизирует клеточные метаболические процессы.

Обычно показано назначение солевой, хвойной ванн и ванны с добавлением конского каштана (желудника). Солевая ванна нормализует работу миокарда, устраняет боль, улучшает состояние дермы, благоприятно влияет на костную,

нервную систему, убыстряет метаболизм. Хвойная – способствует ликвидации перенапряжения, устранению усталости, обладает тонизирующим и успокаивающим эффектом. Ванны с желудником нормализуют кровообращение и поднимают тонус.

## Профилактика переутомления

Длительная непрерывная интеллектуальная деятельность помимо того, что утомительна и непродуктивна, также существенно снижает резервный потенциал мыслительных процессов, который отнюдь не безграничен. При этом каждый индивид желает сохранить высокую трудоспособность как можно дольше, что в большей степени обусловлено умением организовать собственную деятельность.

Таким образом, дабы достигнуть большей плодотворности труда, необходимо соблюдать ряд ниже приведённых условий:

- любую деятельность следует начинать постепенно,
- различные вариации деятельности, а также активность и отдых, необходимо правильно чередовать;
- нужно придерживаться систематичности и последовательности в любой работе.

При этом нужно понимать, что работоспособность не может быть одинаковой всегда. Её рост или спад обусловлен временем дня, порой года.

Избежать переутомления помогут следующие мероприятия:

- избегание монотонности в деятельности, поскольку основу адекватной работоспособности нервной системы представляет собой чередование процессов торможения и активности, а однообразие, напротив, утомляет быстро, именно поэтому необходимо сменять один вид работы другим, дабы функционировали поочерёдно нервные структуры;
- соблюдение правила постепенности, которого особенно важно придерживаться в начале деятельности – проворно и поспешно начинать не следует;
- в ходе работы необходимо делать разумные перерывы, которые не должны быть излишне продолжительными, иначе будет сложно заново включиться в выполняемую ранее работу;
- научиться сосредотачиваться на совершаемых действиях;
- использовать творчество.

Преодолеть переутомление могут помочь: трудолюбие, терпение, упорство, усидчивость, заинтересованность в выполняемых задачах, творческая активность, стремление добиться конкретной цели.

После длительной напряжённой работы, характеризующейся повышенной производительностью, например, студенческая сессия либо годовой отчёт бухгалтеров, человеку обязательно необходима передышка. Студентам повезло больше, сессия всегда завершается каникулами. Рабочим же людям следует задуматься о правильной организации профессиональной деятельности и отдыха.

Большинство индивидов не умеют правильно расслабляться, что приводит к накоплению усталости.



Они, даже находясь в отпуске, постоянно проверяют почту, не расстаются с телефоном, ежедневно звонят коллегам, стараясь всё контролировать. Многие ежедневно перед сном обязательно анализируют прошедший день, планируют следующий. Подобный напряжённый ритм бытия обязательно приведёт к переутомлению, которое чревато потерей продуктивности труда и даже работоспособности на неопределенный период. Так может проще научиться правильно организовывать свой рабочий и повседневный досуг, чем исчерпать резервы организма?!

Организму просто необходима своевременная релаксация. Существует множество методик, помогающих научиться эмоционально расслабляться и сбрасывать физическое перенапряжение. Освоив хотя бы один метод релаксации, человек предохранит собственную персону от переутомления.

Не лучшей идеей будет стараться скопировать чью-то манеру работать или чей-то дневной распорядок, поскольку каждый обладает лишь ему присущим набором характеристик, профессиональных качеств и преимуществ. Нужно слушать собственный организм, который точно плохого не посоветует.

Хобби также поможет защитить рабочего человека от накопления усталости. Доказано, что реже страдают переутомлением люди, имеющие увлечения.

Способность полностью отстраниться от работы, погрузившись в любимое занятие, является прекрасной профилактикой переутомления.

**ВНИМАНИЕ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ**

## **ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.**

**Подготовить рефераты по данным темам и отправить мне на личную страницу в ВК или в группу в ВК «физкультура» в обсуждениях 10 класс до 14.12.2020 года.**