

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ ПО
ВОССТАНОВЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА И
ПОВЫШЕНИЮ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

Работу выполнила
ученица 10класса
МКОУ СОШ №2
Безденежных Влада

Физиология

Наука, изучающая жизнедеятельность организма в целом и его частей, органов и функциональных систем называется физиологией. Круг вопросов, которыми она занимается огромен. Один из разделов физиологии изучает работу организма, его систем, органов и клеток. Не рассматривая работу мышц в отдельности, остановимся на движении, функциональной основной деятельности человека, без которой невозможна жизнь в целом и жизнедеятельность человека.

Вся деятельность человека связана с движением, выполнение работы любого вида, это тоже движение. Движения человека являются одним из универсальных проявлений его жизнедеятельности. На самые разнообразные воздействия человек, прежде всего, реагирует движением. Движения очень разнообразны, особое место среди них занимают сложные движения, связанные с трудовой деятельностью, общением, письмом, перемещением своего тела и т. д.

Мышцы

В физической деятельности, в обмене веществ и энергии наиболее значительное место занимает мышечная работа, с ней связаны основные энергозатраты организма. . Организм человека на 35-40% состоит из мышц, а почти все остальные системы организма служат для приведения их в движение, обеспечивая работоспособность мышц. Мышечная система организма человека рассчитана на интенсивную эксплуатацию, а не на длительный покой. Если бы жизнеобеспечивающие системы организма не были приспособлены к физической деятельности, то человек не смог бы выжить в постоянно изменяющихся условиях жизни, в различных возникающих ситуациях.

Физическая культура

- . Задача физической культуры не только развитие физических способностей, она развивает многие стороны человека, как любой вид деятельности. Движения, применяемые в физической культуре, могут иметь различную направленность, - развитие силы, выносливости, ловкости но, в конечном счёте - здоровье и развитие физических способностей человека. Не случайно физическая культура входит в систему образования, как одна из дисциплин по подготовке всесторонне развитых, здоровых и жизнеспособных людей.

Аутотренинг

Аутотренинг - это специальное самовнушение.

Существует такое явление, как гипноз. С помощью гипноза можно внушить человеку всё, что угодно. Так, на одном из сеансов гипнотизёр ввёл в состояние гипнотического сна молодого человека и дал ему в руки большую луковицу. Затем сказал, что это вкусное яблоко и предложил молодому человеку попробовать его. Тот начал есть и делал это с большим удовольствием, пока не съел луковицу до конца.

Конечно, не все люди легко внушаемые, но абсолютно невнушаемых не бывает. Для того, чтобы добиться эффекта, нужно лишь использовать специальные приёмы. Аутотренинг несколько уступает по силе воздействия гипнозу. Однако и с помощью аутотренинга можно внушить себе очень многое. С помощью аутотренинга лечатся даже некоторые болезни.

АУТОТРЕНИНГ - ПРИНЦИПЫ ДЕЙСТВИЯ.

Как аутотренинг действует?! Лечебное свойство слова на первых порах кажется необычным.

Другое дело лекарство. Оно материально и осязаемо. Но и слово может обладать такой материальной силой. Ведь оно вызывает те же рефлекторные реакции, что и другие раздражители внешнего мира. Слово, в силу заложенного в нём смысла, глубоко влияет на психику человека, воздействуя через неё на весь организм. Аутотренинг помогает значительно усилить действие слова! **Аутотренинг - правильное использование.**

Аутотренинг будет эффективнее, если мы учтём ряд обстоятельств. Всегда ли слово обращённое к себе или к другому действует глубоко, в полную силу? Нет не всегда. Иногда оно отлетает как от стенки горох. Для того, чтобы слово действовало с максимальной эффективностью, необходимо, чтобы мозг человека получал как можно меньше посторонних импульсов из внешней и внутренней среды. В этом случае, мозг сможет полностью сосредоточиться на том, что слышит человек.

Релаксация

Одной из техник, которая применяется в лечебно-восстановительном (реабилитационном) процессе является РЕЛАКСАЦИЯ, что в переводе латыни означает расслабление, ослабление. В большинстве случаев стресс является основной причиной возникновения алкогольной или наркотической зависимости и борьба со стрессом очень важна в процессе реабилитации (лечебно-восстановительном). Считается, что релаксация способствует снятию психического напряжения, из-за чего она широко применяется в реабилитационных (лечебно-восстановительных) системах, психотерапии и многих других оздоровительных программах. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии или воздействия лекарственных препаратов. В последнее время релаксация приобрела большую популярность как средство борьбы со стрессом и психосоматическими заболеваниями. В современной психотерапии доказана польза и огромная эффективность от систематических сеансов релаксации. В основе теории о положительном влиянии релаксации на психику человека лежит утверждение о взаимосвязи «разума и тела». Известно, что у человека в состоянии стресса повышается тонус мышц и в теле возникает некое напряжение, которое, согласно вышеуказанному утверждению, не дает возможности для нормальной и эффективной работы нашего разума. Соответственно, можно предположить, что существует и обратная связь: при снижении тонуса мышц снижается и психическое напряжение.

Релаксация особенно эффективна для людей с нестабильным психо-эмоциональным состоянием.

Самомассаж

Сегодня наша жизнь настолько насыщена стрессами, что невозможно избежать многочисленных ситуаций, от которых у нас повышается кровяное давление, напрягаются мышцы, ускоряется пульс. Именно поэтому необходимо взять на вооружение стратегию эффективного управления стрессом. самомассаж особенно полезен для физической и психической релаксации. Это простой и действенный метод, позволяющий справиться с повседневными проблемами, повышающими уровень стресса.

Стресс — естественная реакция на повышенные требования, давление, приятные и неприятные изменения, реальные или предполагаемые, связанные с телом или с разумом. Стресс может быть и позитивным. Нормальный уровень стресса создает мотивацию, помогает завершать важные задачи, подчеркивает обстановку конкуренции на деловых совещаниях и спортивных соревнованиях, тонизирует перед важными событиями.

Баннные процедуры

Банная процедура Банная процедура воздействует на организм многократно.

Тепло, вода Банная процедура воздействует на организм многократно.

Тепло, вода, пар Банная процедура воздействует на организм многократно. Тепло, вода, пар, резкие изменения

температуры, массаж Банная процедура воздействует на организм многократно. Тепло, вода, пар, резкие изменения температуры, массаж даже самый простой — всё это объединившись создаёт комплекс раздражителей, на которые организм отвечает соответствующими реакциями Банная процедура воздействует на организм многократно.

Тепло, вода, пар, резкие изменения температуры, массаж даже самый простой — всё это объединившись создаёт комплекс раздражителей, на

□ Спасибо за внимание!