

## Угрозы безопасности жизнедеятельности человека

В среднем по России за год в результате несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций погибает около 140-150 тысяч человек :

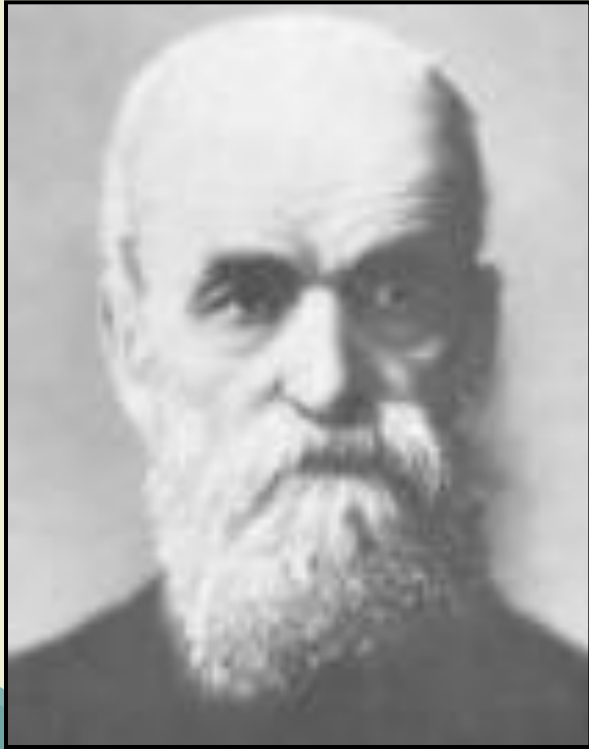
- ✓ при землетрясениях, наводнениях — 500-800;
- ✓ в походах и экспедициях — 250-300;
- ✓ в техногенных авариях — 1000-1500;
- ✓ на воде — 9000-12000;
- ✓ в авариях на транспорте — 40000-45000;
- ✓ в криминальных происшествиях — 30000-32000;
- ✓ в результате самоубийств — 55000-65000(!);
- ✓ при прочих обстоятельствах — 3000-6000.

Повседневная жизнь по сравнению с боевыми действиями «всего» в 2 раза менее опасна! - экологические и техногенные катастрофы, экономический хаос в стране, физическое или психологическое нападение в общественных местах и дома, болезни и травмы, психологические расстройства и т.д.

## *Безопасность жизнедеятельности человека:*

- ✓ Каждый должен использовать любой шанс, чтобы выжить.
- ✓ Главный постулат выживания - обязанность, возможность и необходимость сохранения своего здоровья, своих сил, своей жизни для решения более значимых задач.
- ✓ Необходимо обрести понимание о себе, об окружающем мире и месте в нем человека.
- ✓ Научиться выбирать линию персонального поведения в сложных человеческих взаимоотношениях, а также взаимодействиях в современном технологическом обществе, направленную на избавление от стрессов.
- ✓ Всякому человеку нужно жить, сохраняя себя как личность, приумножая это в других.

# Основы педагогической системы



*П. Ф. Лесгафт*

- Только **гармонично развитый человек** способен во всех областях жизни на оптимальную производительность с наиболее экономичным использованием энергии и в наиболее короткий срок.
- Гармоничное развитие основывается на **единстве физических и духовных сил** человека и происходит при ведущей роли сознания.
- Системы **физического воспитания** подчинены закономерностям физиологии. Параллельно с развитием физиологии постоянно нужно пересматривать и **развивать физические упражнения.**



**И. М. Сеченов**

*«Жизненные потребности рождают хотения, и уже эти **ведут за собой действия**: хотение будет мотивом или целью, а движение – действием или средством достижения цели. Без хотения как мотива или импульса движение было бы вообще бессмысленно...»*

*«Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно лишь к одному явлению - **мышечному движению**. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге - **везде окончательным фактом является мышечное движение...»***



*«Исследование особенностей психомоторного развития человека представляет особый интерес в связи с тем, что практически в **моторной организации человека**, в его поведении, деятельности, речи отражается **вся целостная характеристика его** и как индивида, и как личности, и как субъекта при всей неповторимой индивидуальности человека..»*

***Н. А. Розе***

# Физиология движений и активности



***Н. А. Бернштейн***

- На **стимулы** реагируют **тела мертвой природы**. Или живой, но после того, как стали мертвыми.
- Тела мертвой природы отвечают **реакциями на прошлые** по отношению к реакциям события — внешние воздействия.
- **Живой организм** отражает мир опережающее: его активность в данный момент — не ответ на прошлое событие, а **подготовка и обеспечение будущего**.
- Ключевое свойство живых систем — **целостность**, поддерживаемая собственной активностью.
- **«Живое»** движение не реакция, а акция, не ответ на внешнее раздражение, а **решение задачи**.

# Физиология движений и активности



*Н. А. Бернштейн*

- «Живое» движение - это не только и не столько перемещение тела в пространстве и времени, сколько **овладение пространством и временем.**
- Чтобы стать управляемым, движение должно быть **ощущаемым.**
- В функциональную структуру действия входят два когнитивных компонента: **план-программа** предстоящего действия и **контроль**, реализующийся после плана-программы и завершающий движение.

# Теория функциональных систем



**П. К. Анохин**

- Поведение может быть охарактеризовано как континуум результатов, а поведенческий акт рассмотрен как **отрезок поведенческого континуума от одного результата до другого.**
- Результат внешнего поведения индивида - это определенное **соотношение организма и внешней среды**, которое прекращает действие, направленное на его достижение, и делает возможной реализацию следующего поведенческого акта.
- Функциональной системой называют такой комплекс избирательно вовлеченных компонентов, у которых взаимодействие и взаимоотношение приобретают характер **взаимоСОдействия компонентов**, направленного на получение полезного результата.



# Теория функциональных систем



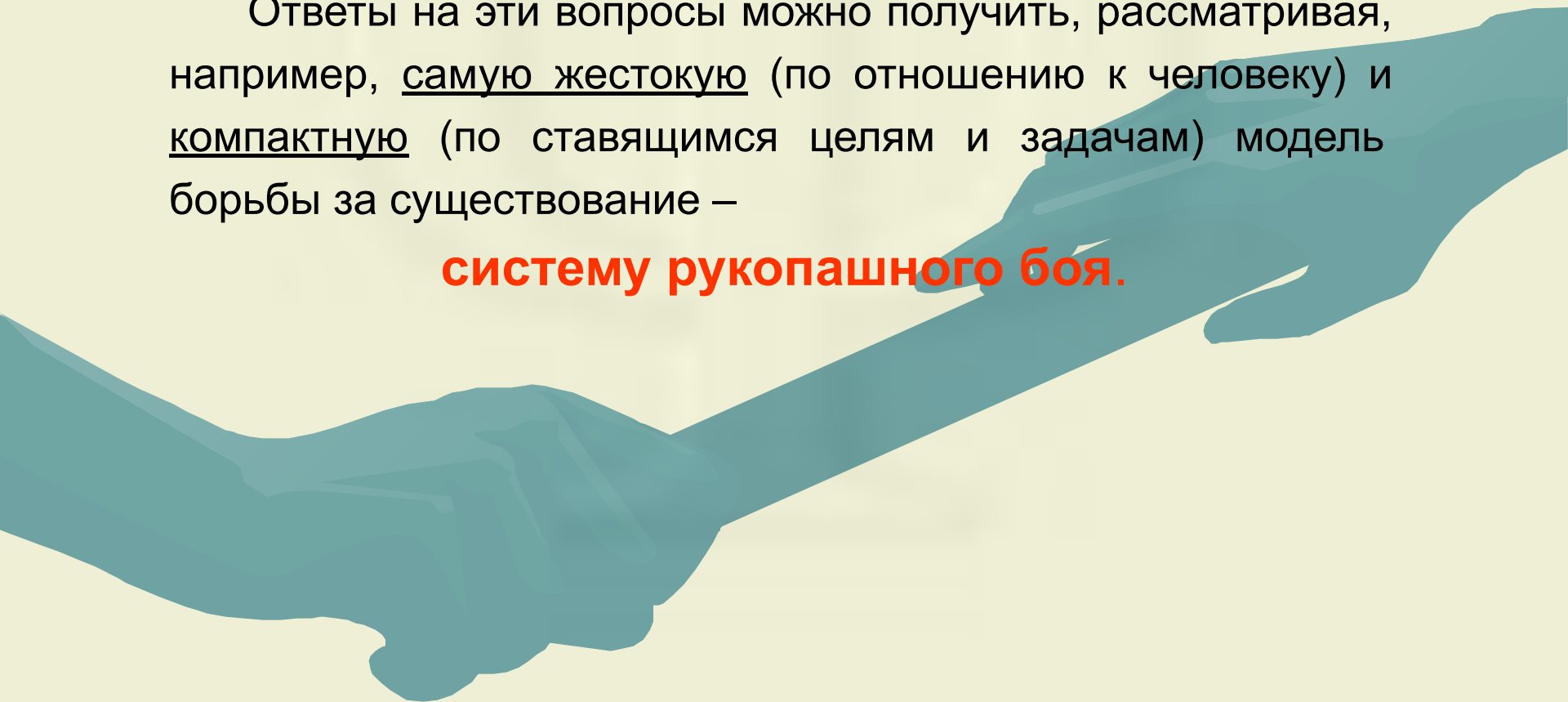
**П. К. Анохин**

Всю деятельность системы и ее всевозможные изменения можно представить целиком в терминах **результата**:

- 1) *Какой результат должен быть получен?*
- 2) *Когда именно должен быть получен результат?*
- 3) *Какими механизмами должен быть получен результат?*
- 4) *Как система убеждается в достаточности полученного результата?*

Ответы на эти вопросы можно получить, рассматривая, например, самую жестокую (по отношению к человеку) и компактную (по ставящимся целям и задачам) модель борьбы за существование –

**систему рукопашного боя.**



# Система выживания человека в экстремальных условиях



***А. А. Кадочников***

□ **Рукопашный бой** — это бой с применением невидимого оружия, которое **нельзя обнаружить**, пока его не применили, и **нельзя отобрать**, пока человек жив.

□ Система учит жизни через знание и предвидение, учит, **как не попадать в критические ситуации**, учит умению управлять внешними силами при попадании в критические ситуации, а не сопротивляться им.

□ Развивать и совершенствовать резервы тела и сознания, **работать** в соответствии со своими функциональными возможностями в **данное время и в данном месте**.

# Система выживания человека в экстремальных условиях



***А. А. Кадочников***

□ Настоящий рукопашник — человек дисциплинированный, обладающий чувством ответственности, умеющий мгновенно анализировать сложные ситуации боя, молниеносно **принимаящий единственно правильное решение** и, не последнее, **виртуозно владеющий своим телом.**

□ Настоящий рукопашник проявляет себя тогда, когда надо не просто действовать, а действовать правильно, **наилучшим образом в непредсказуемой обстановке**, когда нет времени задуматься и нельзя ошибиться.

# Основная роль движения в жизни человека

1. Основная задача всякого живого организма (индивида) – собственное **выживание**.
2. Обеспечение данной задачи возможно с помощью **адаптивного приспособительного поведения**, т.е. возможностью выполнения функций, необходимых для удовлетворения внешних и внутренних потребностей организма.
3. Поведение можно определить как **перемещение в среде и взаимодействие с её объектами** для достижения каких-либо целей.
4. Все существующие сложные системы организма необходимы человеку для обеспечения возможности в данном месте и времени **осуществлять двигательные акты**.
5. В результате **невозможности перемещения** в пространстве (двигательной депривации) организм самостоятельно выжить не в состоянии.

# Основная роль движения в жизни человека

6. Индивид может реализовывать функции по освоению пространства только обладая возможностью **сохранения собственного двигательного равновесия**.
7. Морфологическим субстратом равновесия является **вестибулярный аппарат**, который находится в тесном взаимодействии со зрительной и двигательной системами.
8. Незрелость вестибулярного аппарата формирует **психомоторную и умственную ригидность**, т.е. невозможность выйти за рамки шаблона, что в экстремальных условиях обрушения тела и психики оставляет минимальные шансы на выживание.

# Основная роль движения в жизни человека

9. **Стресс** – ответная реакция организма на экстремальное воздействие, нарушающая физическое и психологическое равновесие человека. Стресс – это **потеря равновесия** (точки опоры), вызывающая **неадекватное реагирование** на внешние и внутренние стимулы, не позволяющее достигать эффективного жизнеобеспечения **организма**.
10. Сохранение равновесия позволяет обеспечивать **самодостаточность**, независимость от внешних объектов, людей, их мнений, эмоциональных состояний, оценок и т.д. и использовать их исключительно в целях собственных ориентировочных реакций, принимая решения **в реальном времени «здесь и сейчас»**.
11. Следовательно, равновесной системой становится невозможно управлять и манипулировать извне, а **можно только взаимодействовать** с ней.

*Выполнение правила "адекватного поведения"  
всегда служило допуском человека к  
сосуществованию со средой.*