



Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северный государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Университетские субботы

Архангельск
2018

Физическая активность - основа здорового образа жизни



Едовин Василий Малафеевич

ст. преподаватель кафедры физической культуры и
медицинской реабилитации

- Сохранить здоровье молодого поколения — одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности молодежи.
- Сегодня данная категория населения испытывает отрицательное воздействие окружающей среды, так как физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.



Здоровый образ жизни

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.
- ЗОЖ обеспечивает гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а так же позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества.



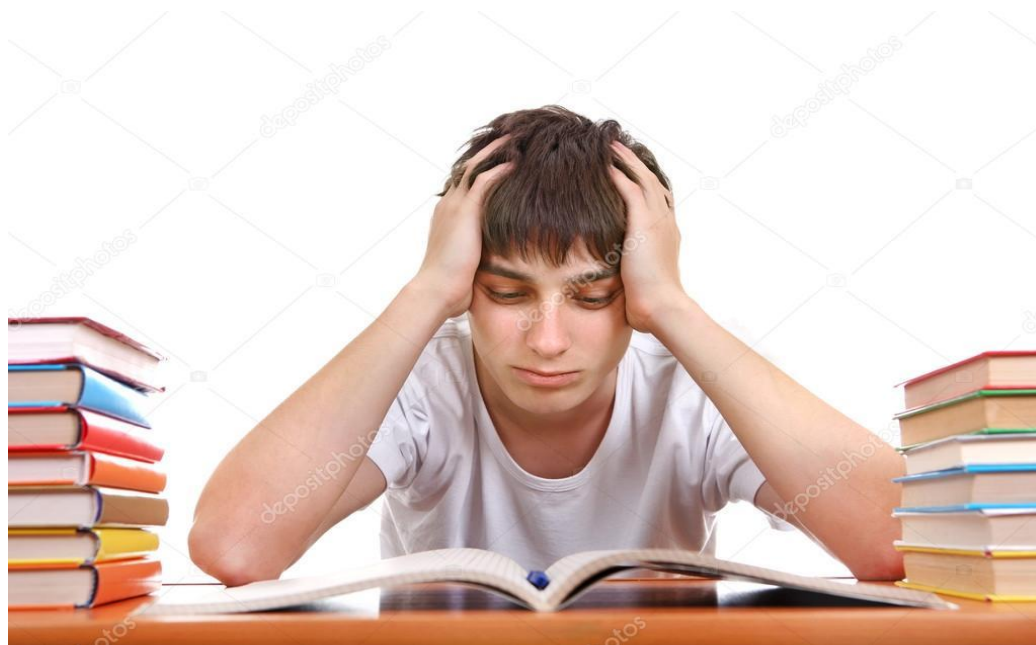
Выделяют несколько составляющих здоровья:

- **физическое** (текущее состояние и характер взаимодействия между собой элементов целостного организма)
- **психическое** (состояние душевного комфорта, которое обеспечивает адекватную регуляцию поведения)
- **нравственное** (установки, мотивы и система ценностей поведения человека в социальной среде)
- **социальное** (влияние общества на причины возникновения болезней)
- **профессиональное** (здоровье индивида в условиях его профессиональной деятельности)



Школьники и студенты относятся к группе повышенного риска

- высокая эмоциональная и умственная нагрузка,
- приспособления к новым условиям проживания и обучения накладывают негативное воздействие кризиса всех основных сфер общества и государства.



здоровый образ жизни индивидуальная система поведения

Каждый человек индивидуален и неповторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям.

факторы, которые положительно влияют на здоровье человека

соблюдение режима дня



закаливание



рациональное питание



занятия физической культурой и спортом



хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.



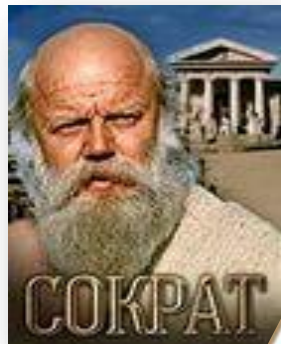
Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур:

Культура питания.

Культура движения.

Культура эмоций.

“Тело не более отдельно и независимо от души” (Сократ).



Культура питания.



В здоровом образе жизни питание является определяющим, системообразующим, т.к. оказывает положительное влияние и на двигательную активность, и на эмоциональную устойчивость. При правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции. Натуральная растительная пища (овощи, фрукты, зернобобовые, зерновые, орехи, семечки, мед) в полной мере соответствует этим требованиям, а животную пищу следует отнести к аварийной.



Культура движения.

Оздоровительным эффектом обладают только аэробные (на воздухе) физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садово-огородном участке и т.д.) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.



Культура эмоций.

Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой. Положительные эмоции (смех, радость, любовь, чувство благодарности) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. В этом случае он будет являться рычагом первичной профилактики, укрепления и формирования здоровья, совершенствования резервных возможностей организма.



Правильный режим труда и отдыха

- Режим дня — это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и склонностей
- Сон- наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, хороший способ снятия умственного и физического напряжения.
Необходимо спать 7-9 часов в сутки, с 23 до 7-8 утра наиболее физиологичный период.

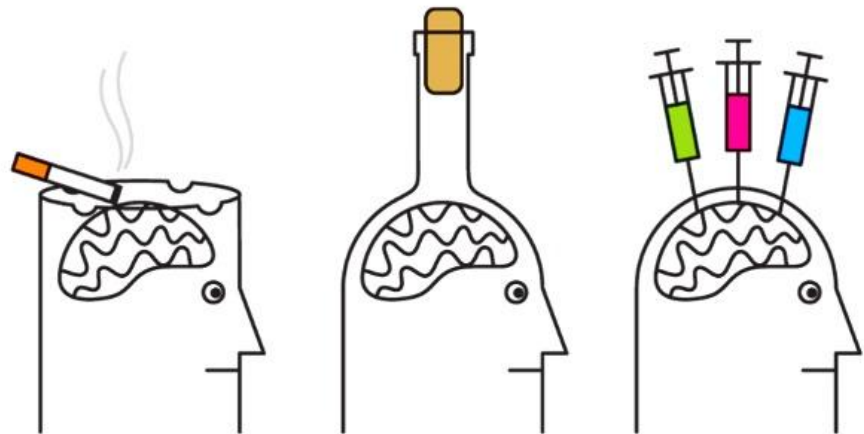


Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желательно вставать ежедневно в одно и то же время;
- стараться регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- есть в установленные часы;
- чередовать умственный и физический труд;
- соблюдать правила личной гигиены;
- ложиться спать в одно и то же время.

Вредные привычки

- Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и самыми распространенными вредными привычками среди молодежи. Самый распространенный порок — курение. Ученые доказали, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению.
- Еще одна распространенная вредная привычка это — алкоголизм. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а так же деятельность функций некоторых внутренних органов.



Правильное питание

- Не менее важным составляющим здорового образа жизни является правильное питание. Рациональное питание — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий жизни. Нехватка времени и быстрый темп жизни привели к нарушению рациона питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост и формирование организма.



Закаливание — мощное оздоровительное средство, позволяющее избежать очень много заболеваний, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, увеличивает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, восстанавливает обмен веществ.



Организация двигательной активности

- Сочетание разнообразных действий, выполняемых повседневной жизни, называется **двигательной активностью**.
- В условиях напряжённого умственного труда именно физическая культура и спорт становятся средством реабилитации и восстановлении жизненных сил.
- Занятия физической культурой способствуют более точной ориентации человека в пространстве, улучшению координации, повышают функциональные резервы многих органов организма.
- Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из этих свойств так же способствует укреплению здоровья.

Гиподинамия

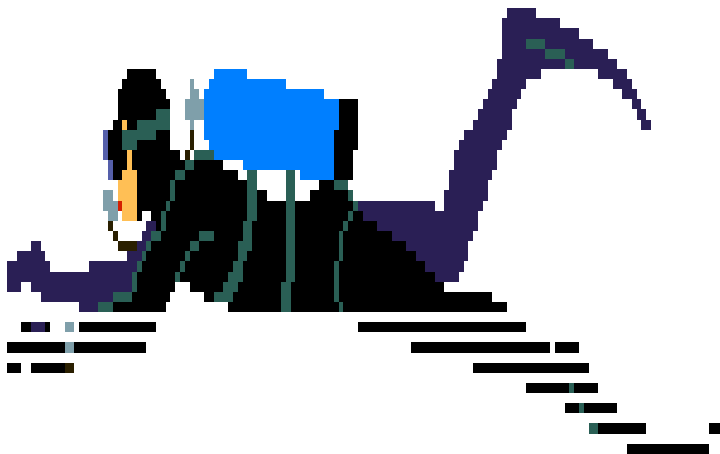
- С развитием цивилизации человеку приходится затрачивать меньше мышечных усилий. Это ведёт к снижению двигательной активности – гиподинамии (от лат. Нуро – под, dynamist – сила).
- Гиподинамия способствует:
 - быстрой утомляемости и расстройствам в деятельности нервной системы;
 - наращиванию избыточной массы тела за счёт отложений жира;
 - увеличению риска заболеваний сердечнососудистой системы и способствует постоянному нервному напряжению;
 - нарушению обмена веществ, что проявляется в ухудшении деятельности пищеварительной системы и увеличении слоя жировой ткани.



Польза двигательной активности



- В пользу двигательной активности были уверены великие люди всех эпох.
- Учёный-естествоиспытатель М.В.Ломоносов считал необходимым «стараться всячески быть в движении тела».
- Выдающийся полководец А.В.Суворов сам делал гимнастику, закаливался и того же требовал от солдат.
- Крупнейший физиолог И.П.Павлов до последних дней совершал прогулки – пешие, велосипедные и лыжные.
- Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем органов, повышается работоспособность и укрепляется здоровье.



Физическая нагрузка делится на 3 уровня:

- **Низкая физическая активность** – соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит или лежа читает или смотрит телепередачи;
- **Умеренная физическая активность** – уровень, при котором несколько повышается частота сердечных сокращений и остается ощущение тепла и легкой одышки, например, при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах;
- **Интенсивная физическая активность** – это нагрузка, которая значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.



Польза физической активности

1. Улучшение дыхания

При физической активности повышается потребность в кислороде, тренируется система доставки кислорода. В дальнейшем, при регулярных занятиях, ткани и органы человека лучше снабжаются кислородом и в состоянии покоя.

2. Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы

Сердце тренируется работать эффективнее (прокачивает большее количество крови при каждом ударе, пульс становится медленнее); уменьшается риск образования тромбов; снижается уровень холестерина, уменьшается риск атеросклероза, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии.

3. Улучшение состояния опорно-двигательного аппарата:

- увеличение мышечной силы, выносливости;
- улучшение гибкости;
- укрепление костной ткани, улучшение подвижности суставов;
- снижение скорости возрастной потери костного кальция у пожилых людей → снижение скорости развития остеопороза.

4. Улучшение работы других органов:

- стимуляция перистальтики кишечника → предотвращение запоров и геморроя;
- снижение глюкозы в крови, повышение чувствительности к инсулину → уменьшение риска развития сахарного диабета;
- снижение риска злокачественных новообразований.

5. Снижение избыточной массы тела и профилактика ожирения

6. Психологический эффект

Вырабатываются эндорфины, создаётся хорошее самочувствие и настроение, повышается устойчивость к стрессу, депрессии, нормализуется сон.

Физические упражнения полезны для мозга

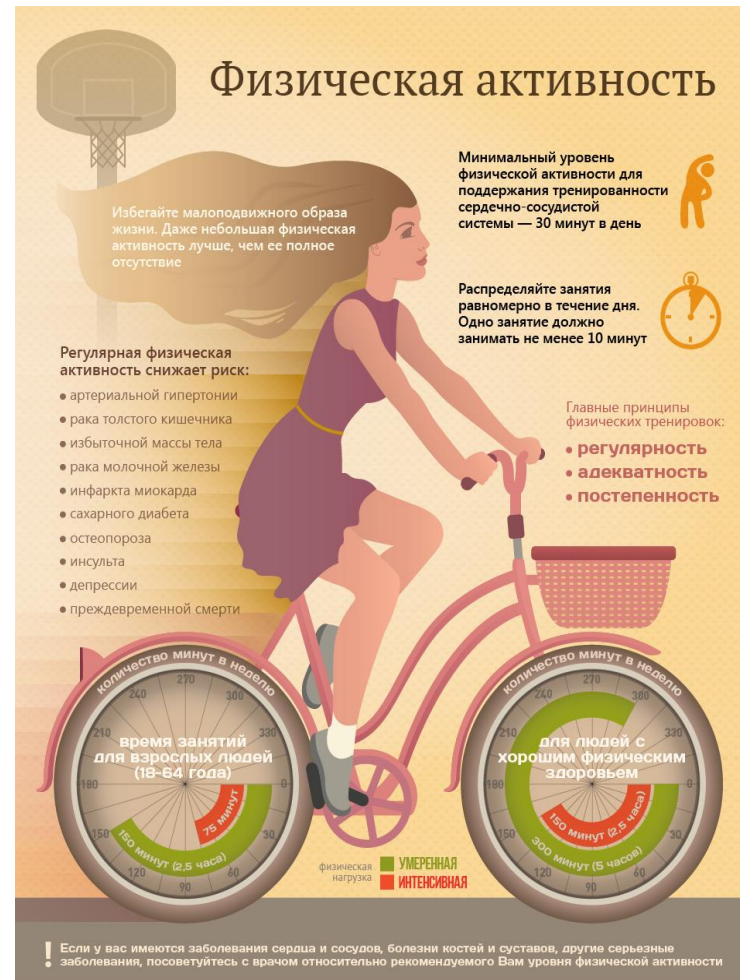


ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

Физическая активность в течение 150 минут в неделю

(2 часа 30 минут) снижает риск:

- Преждевременной смерти
- Развития ишемической болезни сердца и инсульта
- Артериальной гипертонии
- Сахарного диабета II типа
- Депрессии
- Остеопороза



Категории упражнений



- **Аэробные упражнения** увеличивают снабжение тканей кислородом. Это ходьба, бег, плавание, гребля, танцы, теннис и др.
- **Силовые** упражнения включают укрепление и увеличение размера мышц. Это отжимание, поднятие тяжестей, упражнения для брюшного пресса. Такие упражнения замедляют старение.
- **Растяжка** тренирует гибкость и подвижность суставов. Это достигается наклонами, поворотами, вращениями.

Основные правила организации физической нагрузки:



Продолжительность 20-60 минут:

- разминка (5-10 минут);
- нагрузка (15-40 минут);
- расслабление (5-10 минут).

Принципы физических тренировок:

- регулярность;
- постепенность;
- адекватность.

КАК И СКОЛЬКО НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ?

- Не нужно быть спортсменом для того, чтобы получить пользу от занятий. Основным источником физической активности является обычная ежедневная физическая деятельность людей: ходьба, езда на велосипеде, работа в саду, танцы.
- Наилучший вид физических занятий для тренированности сердечно-сосудистой системы - аэробная - продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде и др.).
- Следует заниматься теми видами физической активности, которые доступны для вас и приносят удовольствие, это помогает поддерживать регулярность занятий.
- В начале лучше воздержаться от слишком интенсивных занятий или несвойственных вашему образу жизни.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Возрастная группа: 5-17 лет

- Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет должны заниматься физической активностью средней и высокой степени интенсивности не менее 60 минут в день.
- Физическая активность свыше 60 минут в день дает дополнительные преимущества для здоровья.
- Большая часть ежедневных занятий физической активностью должна быть посвящена аэробике, а также иметь высокий уровень интенсивности, включая упражнения по укреплению мышц и костных тканей, следует заниматься как минимум 3 раза в неделю.

Преимущества физической активности для молодых людей

Благодаря надлежащей практике физической активности молодые люди могут:

- развить здоровые скелетно-мышечные ткани (то есть кости, мышцы и суставы);
- развить здоровую сердечно-сосудистую систему (то есть сердце и легкие);
- развить нервно-мышечную регуляцию (то есть координацию и контроль движений);
- поддерживать здоровый вес тела.

Считается также, что физически активные молодые люди с большей готовностью принимают здоровые формы поведения (например, не употребляют табак, алкоголь и наркотики) и демонстрируют более высокие результаты в школе.

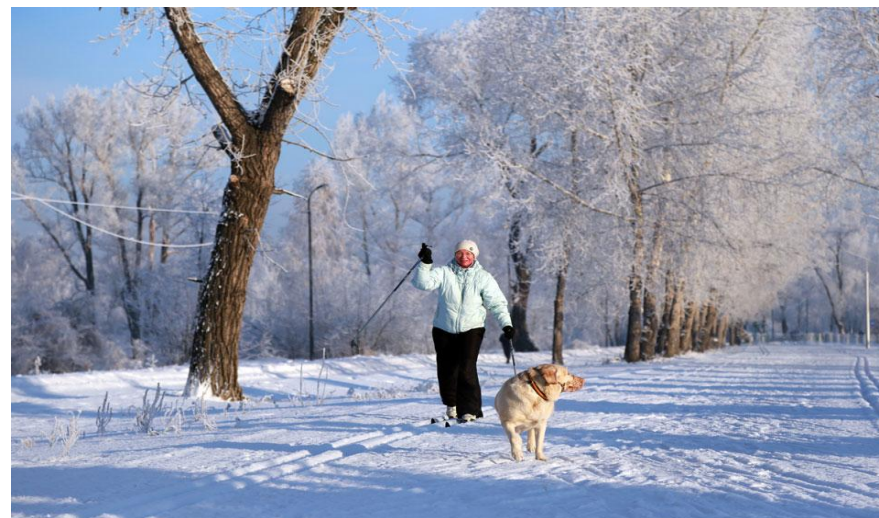
Возрастная группа: 18 — 64 лет

- Взрослые люди в возрасте должны заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, или выполнять упражнения по аэробике высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю.
- Упражнения по аэробике следует выполнять сериями продолжительностью не менее 10 минут.
- Для получения дополнительных преимуществ для здоровья взрослые люди должны увеличивать время выполнения упражнений аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или выполнять занятия аэробикой высокой интенсивности до 150 минут в неделю.
- Силовые упражнения следует выполнять с задействованием основных групп мышц 2 и более дней в неделю.

Мифы о физической активности

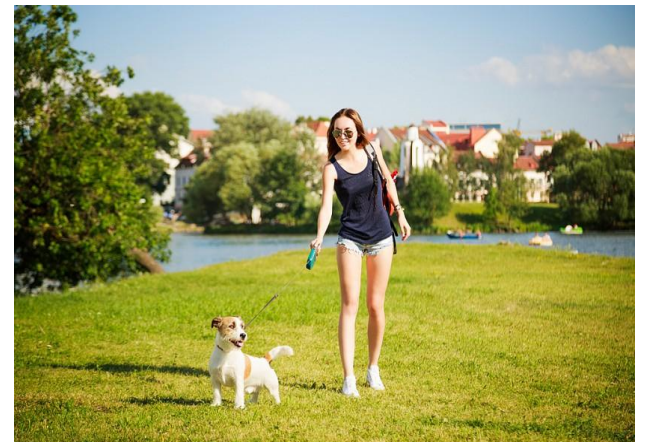
Быть физически активным слишком дорого. Для этого необходимо оборудование, специальная обувь и одежда ... а иногда вы даже должны платить за пользование спортивными сооружениями.

- Поддерживать физическую активность можно почти везде, для этого совсем необязательно какое-либо оборудование!
- Ношение продуктов, дров, книг или детей является хорошей дополнительной физической активностью, как и подъем по лестнице вместо пользования лифтом. Ходьба является, возможно, наиболее широко практикуемым и рекомендуемым видом физической активности, причем абсолютно бесплатным.
- В некоторых городских районах имеются парки, прибрежные части или другие зоны для пешеходов, которые являются идеальными местами для ходьбы, бега или игр.



Я очень занят. Физическая активность занимает слишком много времени!

- Для улучшения и поддержания вашего здоровья необходимо уделять физической активности умеренной интенсивности всего лишь **30 минут пять раз в неделю.**
- Физическую активность можно распределять в течение дня: 10 минут бодрой ходьбы три раза в день; или 20 минут утром и 10 минут позже в течение дня. Эти занятия могут стать составной частью вашей повседневной жизни - на работе, в школе, дома или во время игр.
- Ежедневно в течение всего дня вы можете совершать простые вещи - подниматься по лестнице, добираться на работу на велосипеде или выходить из автобуса на пару остановок раньше и проходить оставшийся путь пешком.



У детей так много энергии. Они с трудом могут усидеть на месте. Нет необходимости тратить время или энергию на их обучение в отношении физической активности. Они и так очень активны.

- Для обеспечения здорового развития детям школьного возраста необходима ежедневная физическая активность от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, **не менее 60 минут**.
- Дети все реже ходят в школу пешком или ездят на велосипедах, но проводят слишком много времени у телевизоров, перед компьютерами и играя в компьютерные игры.
- Важно, чтобы модели физической активности и здорового образа жизни, приобретенные в детстве и подростковом возрасте, сохранялись на протяжении всей дальнейшей жизни.

Следовательно, для будущего здоровья всех людей необходимо улучшение уровня физической активности среди молодых людей



Чем можно заниматься?



Что это такое спортивная подготовка

Спортивная подготовка (тренировка) — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.



Спорт

Массовый спорт

Цель:

улучшить здоровье, физическое состояние, активный отдых.

Спорт высших достижений

Цель:

Добиться максимально высоких результатов в соревнованиях

Виды подготовки

Техническая

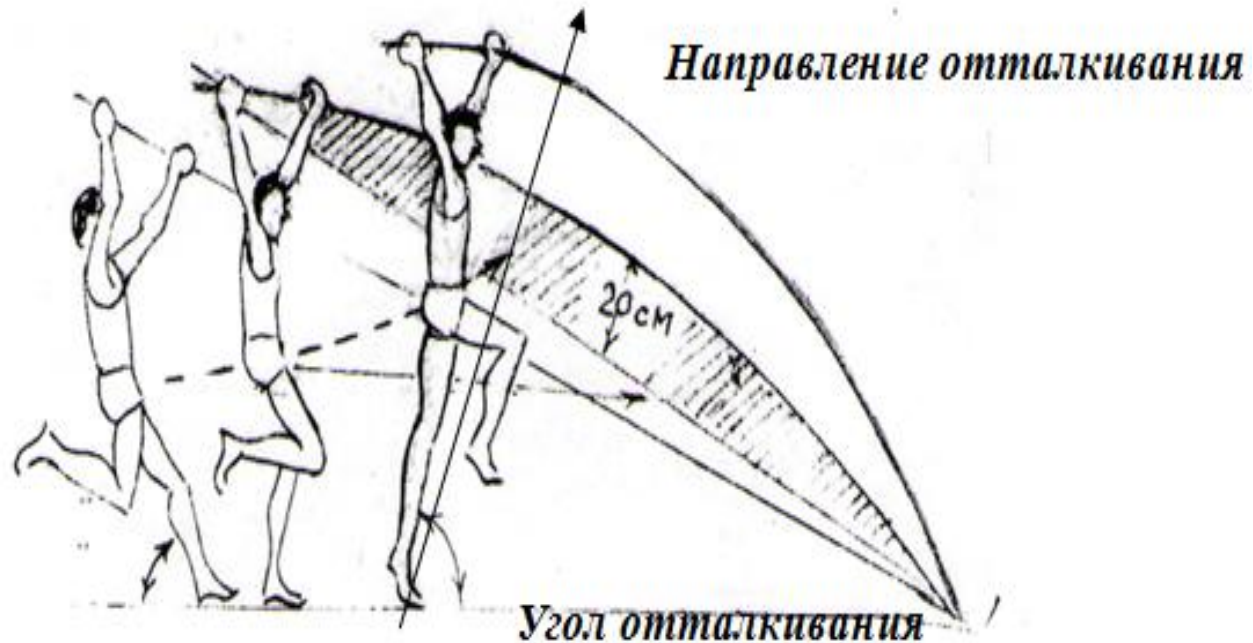
Физическая

Тактическая

Морально-волевая

Техническая подготовка

- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;
- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;
- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;
- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;
- планирование технической подготовки.



Морально-волевая подготовка.

Задача *морально-волевой подготовки* состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

Тактическая подготовка.

- Возможность опережать противника в его решениях и действиях находится в прямой зависимости от точности оценки ожидаемой и возникающей ситуации. Такая оценка осуществляется на основе анализа многих факторов: условий соревнования, уровня подготовленности соперников, смысловой направленности борьбы, лимита времени и других.
- Умение спортсмена выделять в поступающей информации принципиально важные моменты позволяет ему успешно прогнозировать дальнейшее развитие событий и тем самым находить правильные тактические решения.
- Анализ соревновательных взаимодействий неизменно приводит к необходимости моделирования спортсменом поведения соперника и различных вариантов развития событий.
- Актуальность такого моделирования в тактической деятельности спортсменов подчеркивается многими специалистами.
- Деятельность спортсмена в соревновательной ситуации определяется его мысленным отображением предполагаемого поведения противника.

Психологическая подготовка.

- ✦ Внутренняя *психологическая* готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.
- ✦ Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Чем более психологически устойчив спортсмен тем меньше он сделает ошибок на дистанции.
- ✦ Благоприятное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.
- ✦ В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не "смазало" мысленной картины, стоит тренироваться в выполнении идеомоторных упражнениях на тренировках.

Цель спортивной тренировки.

реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

Физические качества. Средства и методы развития



Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств.

Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне.

Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью, подвижностью-инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков.

Методы развития силовых способностей

Метод максимальных усилий, используется в основном для воспитания силы у спортсменов. При практической реализации метода обращается внимание на скорость выполнения этих упражнений и предполагается использование отягощений весом 90-95% от максимально возможного использованном нескольких методических, приемов: равномерность, "пирамиды" и т. д.: с повторениями в одном подходе 1-2 при интервалах отдыха между подходами 4-8 минут.

Метод повторных усилий

Важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения. Метод предусматривает выполнение упражнения в среднем темпе с отягощениями околопредельного и предельного веса. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений

Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. При выполнении таких, упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-5 секунд по 3-5 раз.

"Ударный" метод применяется для развития "амортизационной" и "взрывной силы" (сгибание- разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола, выпрыгивание из глубокого приседа).

Методы развития выносливости

Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность 15-30 мин, ЧСС - 130-160 уд/мин.).

Переменный непрерывный метод. Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Иногда этот метод называется метод игры скоростей или "фартлек". Предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.

Интервальный метод (разновидность повторного метода) - дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег. Используется представителями циклических видов спорта (лыжи и др.).

Спасибо за внимание!

