



**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»**

**Физическая культура в общекультурной и
профессиональной подготовке студентов.
Основы здорового образа жизни студента.
Физическая культура в обеспечении
здоровья.**

План лекции

- 1. Физическая культура:
основные ценности и понятия**
- 2. Организации физического
воспитания студентов в вузе**
- 3. Содержание и критерии здоровья
и здорового образа жизни**

**Социальная функция
физической культуры – воспитание всесторонне
и гармонично развитой личности**

С помощью средств и методов физической культуры человек расширяет диапазон своих функциональных и физических возможностей, которые позволяют ему сохранять устойчивое состояние организма в преодолении экстремальных факторов жизнедеятельности

Показатели состояния физической культуры в обществе

- Уровень здоровья людей
и развития их физических способностей**
- Степень использования средств физической
культуры в различных сферах деятельности**
- Уровень спортивных достижений**
- Наличие физкультурных кадров
и уровень их квалификации**
- Уровень массовости и пропаганды
физической культуры**



Ценности физической культуры

- **Общественная ценность**
- **Личная ценность**

Основой ценностей является уровень знаний о методах и средствах совершенствования физического потенциала человека



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- это процесс обучения человека движениям, управления развитием и формированием его двигательных способностей, компетентностей и ценностных ориентаций в сфере физической культуры



СПОРТ

**- это соревновательная деятельность
и специальная подготовка к ней,
а также межчеловеческие отношения
и нормы, ей присущие**



ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

**- это вид физической культуры, в которой
используются физические упражнения
и виды спорта в упрощенных формах
для активного отдыха людей и переключения
с одного вида деятельности на другой**



ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

**- это процесс использования
физических упражнений
для восстановления или компенсации
утраченных двигательных способностей,
лечения травм и их последствий**



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**- это процесс развития, формирования
двигательных способностей и навыков
человека посредством использования
дозированной физической нагрузки**



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

- это биологический процесс изменения форм и функций организма человека, происходящий на протяжении всей жизни под воздействием естественных и специально созданных условий (питание, труд, быт, отдых, спорт)



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- это движения или действия, используемые для развития, совершенствования двигательных способностей и навыков, органов или систем организма человека

ЦЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

студентов высших учебных заведений

**– формирование физической культуры будущего
квалифицированного специалиста**

Задачи физического воспитания студентов

- **Всестороннее развитие двигательных способностей, укрепление здоровья и обеспечение оптимальной работоспособности**
- **Овладение техникой двигательных действий различных видов спорта**
- **Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями**
- **Обеспечение физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии**
- **Формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Учебные (академические) занятия по дисциплине «Физическая культура»

- **Теоретические, практические, контрольные занятия**
- **Элективные практические (по выбору) и факультативные занятия**
- **Индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации)**
- **Самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя**

**Обязательные контрольные тесты
для оценки физической подготовленности студентов
(женщины)**

<i>Упражнение</i>	<i>Вид физической подготовленности</i>	<i>Результат на отлично</i>	<i>Результат на хорошо</i>	<i>Результат на удовлет</i>
Бег 100 м (сек)	<i>Скоростно-силовая выносливость</i>	15,7	16,0	17,0
Подъемы в сед из положения лежа (кол-во раз)	<i>Силовая выносливость</i>	60	50	40
Бег 2 000 м (мин, сек)	<i>Общая выносливость</i>	10,15	10,50	11,15

**Обязательные контрольные тесты
для оценки физической подготовленности студентов
(мужчины)**

<i>Упражнение</i>	<i>Вид физической подготовленности</i>	<i>Результат на отлично</i>	<i>Результат на хорошо</i>	<i>Результат на удовлет</i>
Бег 100 м (сек)	<i>Скоростно-силовая выносливость</i>	13,2	13,8	14,0
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	<i>Силовая выносливость</i>	15	12	9
Бег 3 000 м (мин, сек)	<i>Общая выносливость</i>	12.00	12.35	13.10



ЗДОРОВЬЕ

**- это состояние полного физического,
духовного и социального благополучия,
а не только отсутствие болезни
и физических дефектов**

(Всемирная организация здравоохранения)



ЗДОРОВЬЕ

- это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели) в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции

(д-р мед. наук, профессор А. Г. Щедрина)

Показатели здоровья

- **Уровень и гармоничность физического развития**
- **Уровень функционального состояния и резервных возможностей организма**
- **Уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности**
- **Отсутствие или наличие заболевания, дефекта развития**
- **Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок**

Факторы риска и здоровье

Факторы риска принято подразделять на внешние и внутренние

К внешним (экзогенным) факторам относятся:

курение табака, нервно-психическое перенапряжение, физически малоактивный образ жизни, несбалансированное питание

К внутренним (эндогенным) факторам относятся:

гиперхолестеринемия, артериальная гипертензия, ожирение и другие, которые проявляются в результате предрасполагающих особенностей организма или развития определенного патологического процесса



Способы сохранения здоровья

- **Позитивное мышление**
- **Отсутствие пагубных пристрастий**
- **Организация труда и отдыха
в соответствии с биоритмами**
- **Сбалансированное питание и питьевой режим**
- **Оптимальная двигательная активность**
- **Взаимодействие с природными факторами
окружающей среды**
- **Соблюдение правил гигиены**
- **Владение культурой общения
и сексуального поведения**

Режим труда и отдыха

Физиологической основой режима дня является выработка динамического стереотипа, т. е. системы условных рефлексов

Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности

Режим дня зависит от:

- **конкретных условий**
- **состояния здоровья**
- **уровня работоспособности**
- **личных интересов и склонностей студента**

Суточный бюджет времени студента

- **12 часов – учебные занятия
(6-8 часов аудиторные и 4-6 часов самостоятельные занятия)**
- **12 часов – время, отведенное на восстановление организма
(сон, отдых, самообслуживание)
и личностное развитие
(занятия по интересам, общественная деятельность, общение, спорт)**

**Воскресные дни содержат 12 резервных часов за счет времени,
затрачиваемого на учебную деятельность**

Сон – обязательная и полноценная форма отдыха

Норма ночного сна – 7-8 часов

Фаза с повышенной биоэлектрической активностью мозга называется **быстрым или парадоксальным сном**

Фаза с пониженной биоэлектрической активностью мозга называется **медленным или ортодоксальным сном**

Во время сна происходит смена фаз каждые 1-1,5 часа

Виды расстройства сна

- **Затрудненное засыпание**
- **Тревожный сон**
- **Неспокойный сон**
с ранним пробуждением

Режим питания

Рациональное питание – это прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов

В среднем суточное потребление энергии:

- у юношей – 2700 ккал**
- у девушек – 2400 ккал**

В процессе занятий физическими упражнениями энергетические затраты возрастают до 3500 – 4000 ккал

Принимать пищу следует за 2-2,5 часа до и спустя 30-40 минут после завершения занятий

Потребность организма в воде соответствует количеству теряемой им жидкости – 2300-2800 мл в сутки и составляет 35-40 мл на 1 кг массы тела

Основные принципы питания

- **Достижение энергетического баланса**
- **Установление правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами (1:1:4)**
- **Сбалансированность минеральных веществ и витаминов**
- **Ритмичность приема пищи**

Двигательная активность

Двигательная активность студентов:

- в период учебных занятий – 8000 -11000 шагов в сутки
- в экзаменационный период – 3000 - 4000 шагов
- в каникулярный -14000 -19000 шагов

Уровень двигательной активности

**в период учебных занятий составляет 50-65 %,
в период экзаменов – 18 -22 % от биологической потребности**

**Учебные занятия физической культурой (2 раза в неделю)
– это 4000-7300 шагов, у студентов-спортсменов – 16000 – 24000 шагов**

Закаливание водой

Общее: обтирание, обливание, душ, купания (первоначальная температура воды - $+33^{\circ}$ $+34^{\circ}$ °С, температура воздуха - $+17^{\circ}$ $+20^{\circ}$ °С, температуру воды снижать через 3 - 4 дня на 1° С и постепенно за 1,5 – 2 месяца довести её до $+18^{\circ}$ °С и ниже)

Местное: обмывание стоп и полоскание горла холодной водой (обмывание стоп производится перед сном, первоначальная температура воды $+26^{\circ}$ $+28^{\circ}$ °С и доводят до $+5^{\circ}$ $+15^{\circ}$ °С, полоскание горла – утром и вечером: начальная температура воды $+23^{\circ}$ $+25^{\circ}$ °С, через неделю понижать на 1° - 2° °С и доводить до $+5^{\circ}$ $+10^{\circ}$ °С)

Список литературы

- 1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2009. – 336 с.**
- 2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 444 с.**
- 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья : метод. указания / авт.-сост. Л. Ю. Гущина. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2012. – 35 с.**
- 4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.**
- 5. Физическая культура : учеб. пособие / Ж. Б. Сафонова [и др.]. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2012. – 164 с.**

Благодарим за внимание

