

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ТАМОЖЕННАЯ СЛУЖБА

Государственное казённое образовательное учреждение высшего образования

«Российская таможенная академия»

Владивостокский филиал

Кафедра физической подготовки

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ЛЕКЦИИ

«Основы методики самостоятельных занятий.
Самоконтроль за состоянием своего организма. Основы
здорового образа жизни. Особенности использования
средств физической культуры для оптимизации
работоспособности»



ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ВЛАДИВОСТОКСКОГО ФИЛИАЛА
РОССИЙСКОЙ ТАМОЖЕННОЙ АКАДЕМИИ
ЯКУБОВСКИЙ ЯРОСЛАВ КОНСТАНТИНОВИЧ



Учебные вопросы

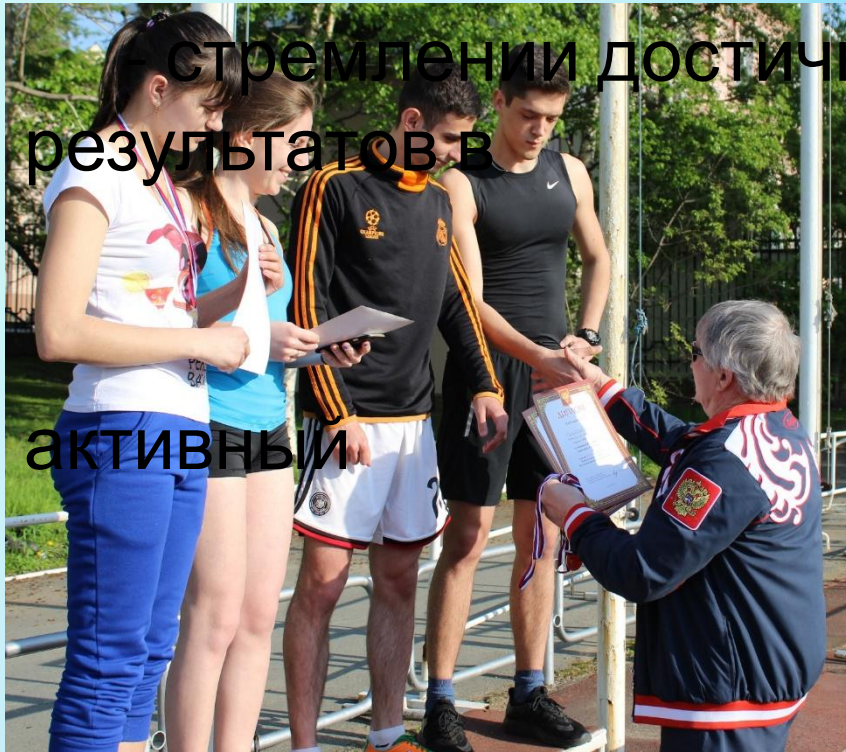
1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
5. Границы интенсивности нагрузок у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
6. Гигиена самостоятельных занятий.
7. Участие в спортивных соревнованиях.
8. Здоровье человека и ценность, как факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности основывается на:

- стремлении улучшить или изменить показатели своего физического состояния, развития телосложения, здоровья ;

стремлении достичь высоких личных результатов в

активных



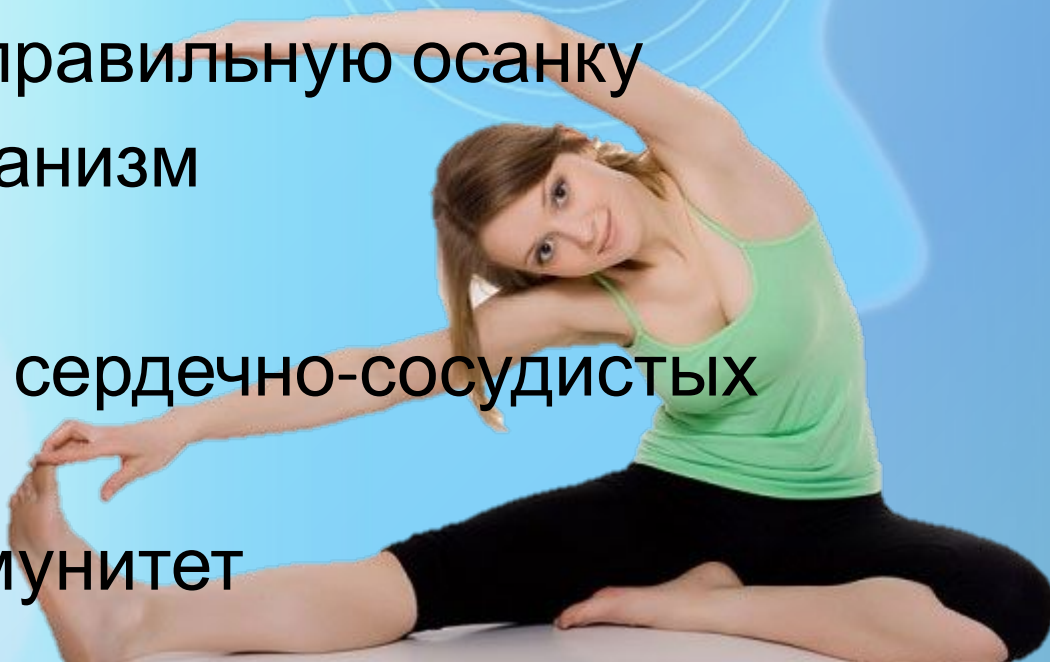
спорте;

- желании провести

досуг, переключении от умственной деятельности к двигательной активности.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями

- Получить заряд энергии
- Сбросить лишний вес
- Здоровый сон
- Выработать правильную осанку
- Очистить организм
- Снять стресс
- Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний
- Укрепить иммунитет



Влияние возрастных изменений организма человека на содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями



С возрастом в процессе старения организма наступают:

- изменения возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- изменения двигательного аппарата и мышц;
- происходит нарушение обмена веществ.

Все это приводит:

- к ограничению двигательной активности;
- к ухудшению адаптации организма к различным физическим нагрузкам;
- к нарушению способности выполнять силовые упражнения и движения со сложной координацией;
- к потере эластичности мышц в следствии возрастного уменьшения количества воды, кальция и калия в мышечной ткани

Характер содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста

С учетом возрастных изменений:

- для лиц 17-49, имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта;
- для лиц, имеющих среднюю физическую подготовленность - занятия общей физической подготовкой;
- для лиц с низкой физической подготовленностью - занятия с оздоровительной направленностью;
- лицам 30-50 лет рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью;
- в возрасте 50 и старше рекомендуются занятия только общеразвивающими физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры.

Чтобы поддерживать физическое состояние на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю. Чтобы его повысить – 3 раза, а для достижения заметных спортивных результатов 4-5 раз в неделю.



Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин



Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки.

Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна, от их развития зависит нормальное положение внутренних органов.

Поэтому подбор физических упражнений должен соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям студенток.



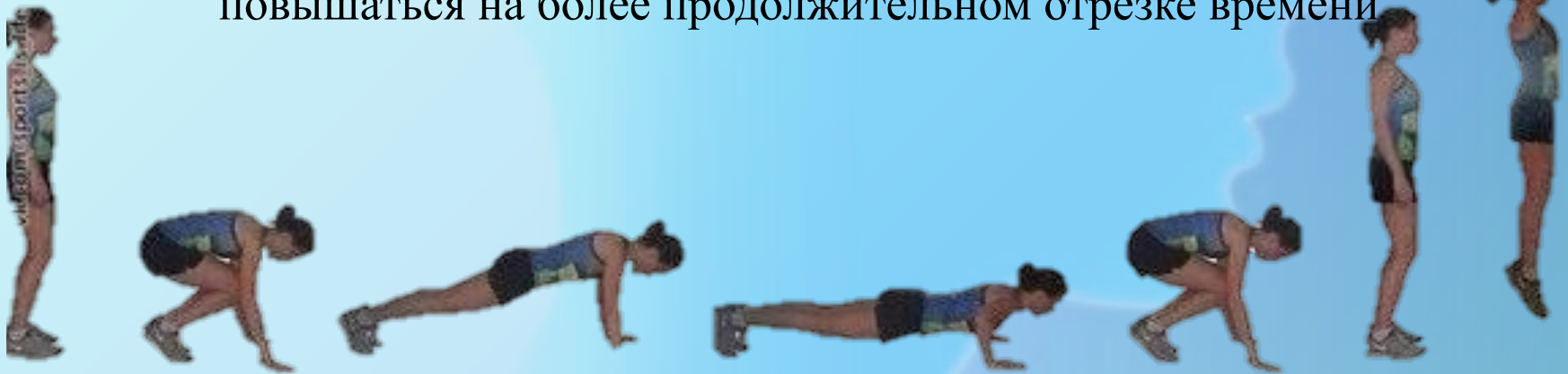
Методика проведения самостоятельных занятий

Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, остерегаясь резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий.

Полезны упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, различного рода приседания.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у мужчин и юношей, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.



Планирование объема и интенсивности физических упражнений

Планирование объёма и интенсивности физических упражнений зависит от:

- состояния здоровья
- медицинской группы
- исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности

Планирование проводится

- по годам обучения в ВУЗе от контрольных тестов учебной программы до нормативов разрядной классификации
- Особое внимание уделяется вопросу сочетания умственной и физической работы.

Планирование направлено на достижение единой цели сохранить здоровье, поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности.



Границы интенсивности нагрузок у лиц разного возраста

При выполнении физических упражнений происходит определенная нагрузка на организм человека, которая вызывает активную реакцию со стороны функциональных систем.

Наиболее информативным показателем интенсивности нагрузки (особенно в циклических видах спорта) является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Физиологи определили четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.

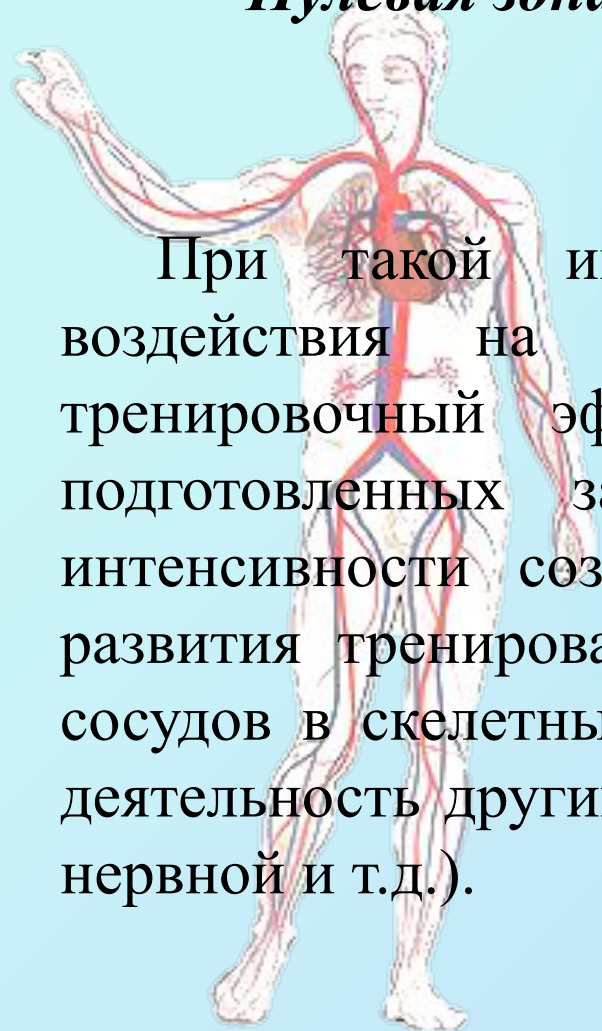


Нагрузки **второй** и **третьей** тренировочной зоны можно рекомендовать, только физически подготовленным людям, не имеющим отклонений в состоянии здоровья.

Нулевая зона интенсивности

Нулевая зона интенсивности (компенсаторная) -

ЧСС до 130 уд/мин.



При такой интенсивности нагрузки эффективного воздействия на организм не происходит, поэтому тренировочный эффект может быть только у слабо подготовленных занимающихся. Однако в этой зоне интенсивности создаются предпосылки для дальнейшего развития тренированности: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных и сердечной мышцах, активизируется деятельность других функциональных систем (дыхательной, нервной и т.д.).

Нулевая зона интенсивности

Первая тренировочная зона (аэробная) -

ЧСС от 130 до 150 уд/мин.

Данный рубеж назван порогом готовности. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда

энергия в организме вырабатывается при достаточном поступлении кислорода.



Вторая зона интенсивности



Вторая тренировочная зона (смешанная) -

ЧСС от 150 до 180 уд/мин.

В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Общепринято, что 150 уд/мин - это порог анаэробного обмена (ПАНО).

Однако, у слабо подготовленных занимающихся ПАНО может наступить при ЧСС 130-140 уд/мин, что свидетельствует о низком уровне тренированности, тогда как у хорошо подготовленных ПАНО может сдвинуться к границе - 160-165 уд/мин, что характеризует высокую степень тренированности.

Третья зона интенсивности

*Третья тренировочная зона (анаэробная) -
ЧСС от 180 уд/мин и более.*

В этой зоне совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. В данной зоне ЧСС перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, т.к. приобретают значение показатели биохимических реакций крови и ее состава, в частности, количество молочной кислоты.



Гигиена самостоятельных занятий

Гигиена самостоятельных занятий – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физической культурой и спортом.

Соблюдение правил личной гигиены является неотъемлемой частью **здорового образа жизни** и играет очень важную роль.

Несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма.

Правила гигиены спортивной одежды и обуви:

- Заниматься физическими упражнениями нужно в специальной одежде, белье и обуви.
- Одежда должна соответствовать размеру человека и не быть тесной или слишком большой.
- Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей.
- После каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать.

Гигиена самостоятельных занятий

Чтобы предотвратить возможное заболевание, необходимо соблюдать правила гигиены:

- 1. Всегда одевайте чистую одежду.**
- 2. Смывайте декоративную косметику перед занятиями (для женщин).**
- 3. Берите в зал полотенце.**
- 4. Принимайте душ после тренировки.**
- 5. Не забывайте проветривать спортивную обувь.**
- 6. Увлажнение кожи после душа во избежание сухости и обезвоживания.**

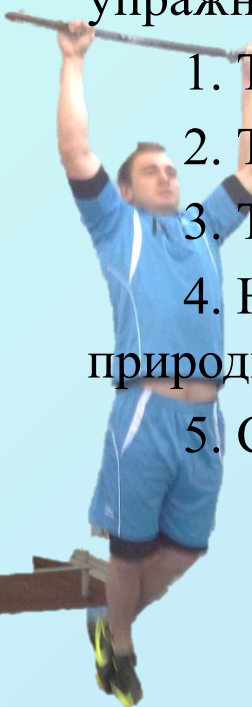
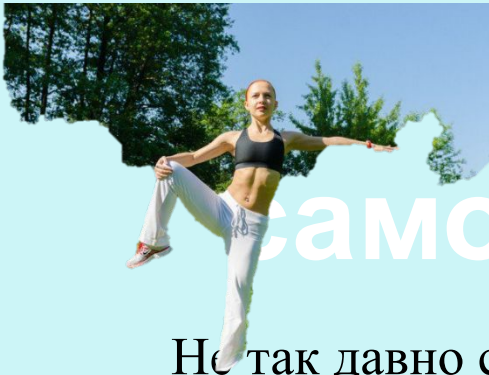


Основные правила самостоятельных занятий

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь защитного эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы.

Вот основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю.
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.
4. Необходимо оптимально использовать естественные факторы природы - солнце, воздух, воду.
5. Соблюдайте при этом правила личной гигиены.



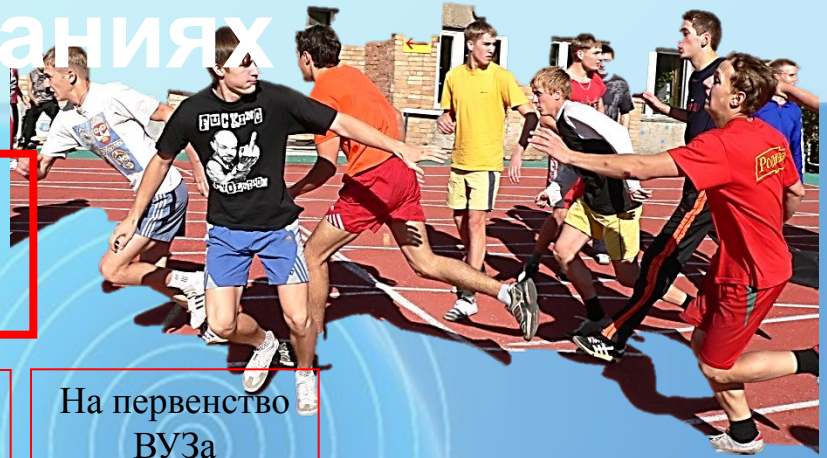
Участие в спортивных соревнованиях

Соревнования завершают определенный период или этап учебно-тренировочных занятий. К участию в них допускаются спортсмены, прошедшие соответствующую учебно-тренировочную подготовку и имеющие разрешение врача.

Спортивные соревнования оказывают большое воздействие на занимающихся благодаря интенсивным физическим нагрузкам и повышенной эмоциональности.



Участие в спортивных соревнованиях



Внутренние соревнования по видам спорта, учебные зачетные, массовые кроссы, эстафеты, спартакиады и др.

На первенство учебных групп

На первенство факультета

На первенство общежития

На первенство ВУЗа

Внешние соревнования по видам спорта, массовые кроссы, эстафеты, спартакиады и др.

Районные и городские

Краевые, областные

Зональные, республиканские

Всероссийские

Международные соревнования

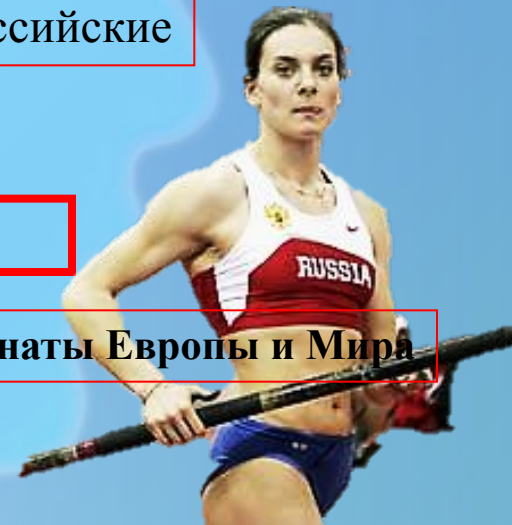
Матчевые

Товарищеские

Универсиады

Чемпионаты Европы и Мира

Олимпийские игры

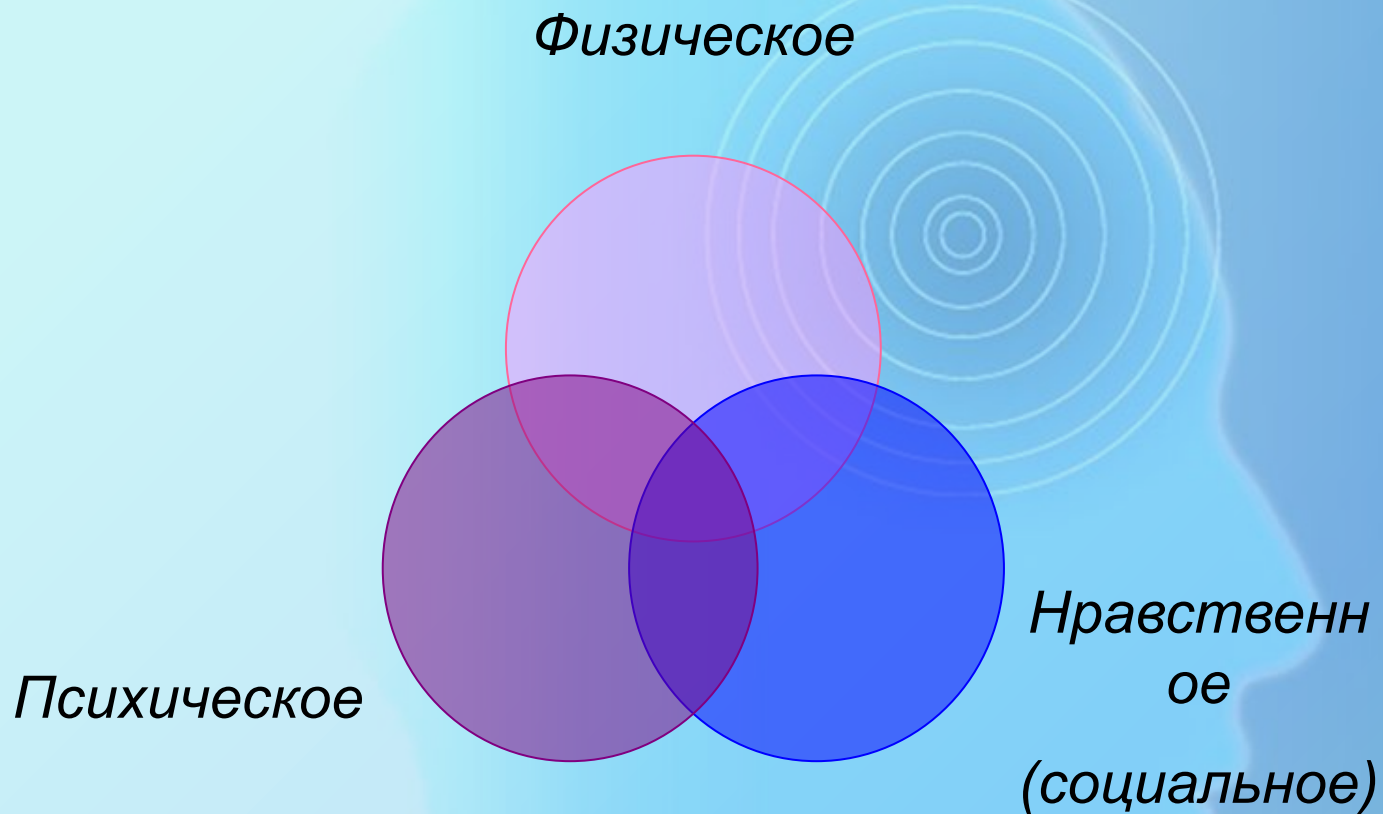


«Здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

Формулировка ВОЗ



Виды здоровья



Физическое здоровье



**Это естественное
состояние организма,
обусловленное
нормальным
функционированием
всех его органов и
систем**

Психическое здоровье

Характеризуется:

- **уровнем и качеством мышления,**
- **развитием внимания и памяти,**
- **степенью эмоциональной устойчивости,**
- **развитием волевых качеств**



Нравственное здоровье

Определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.

Человек может быть физически здоровым, но нравственно – уродом.

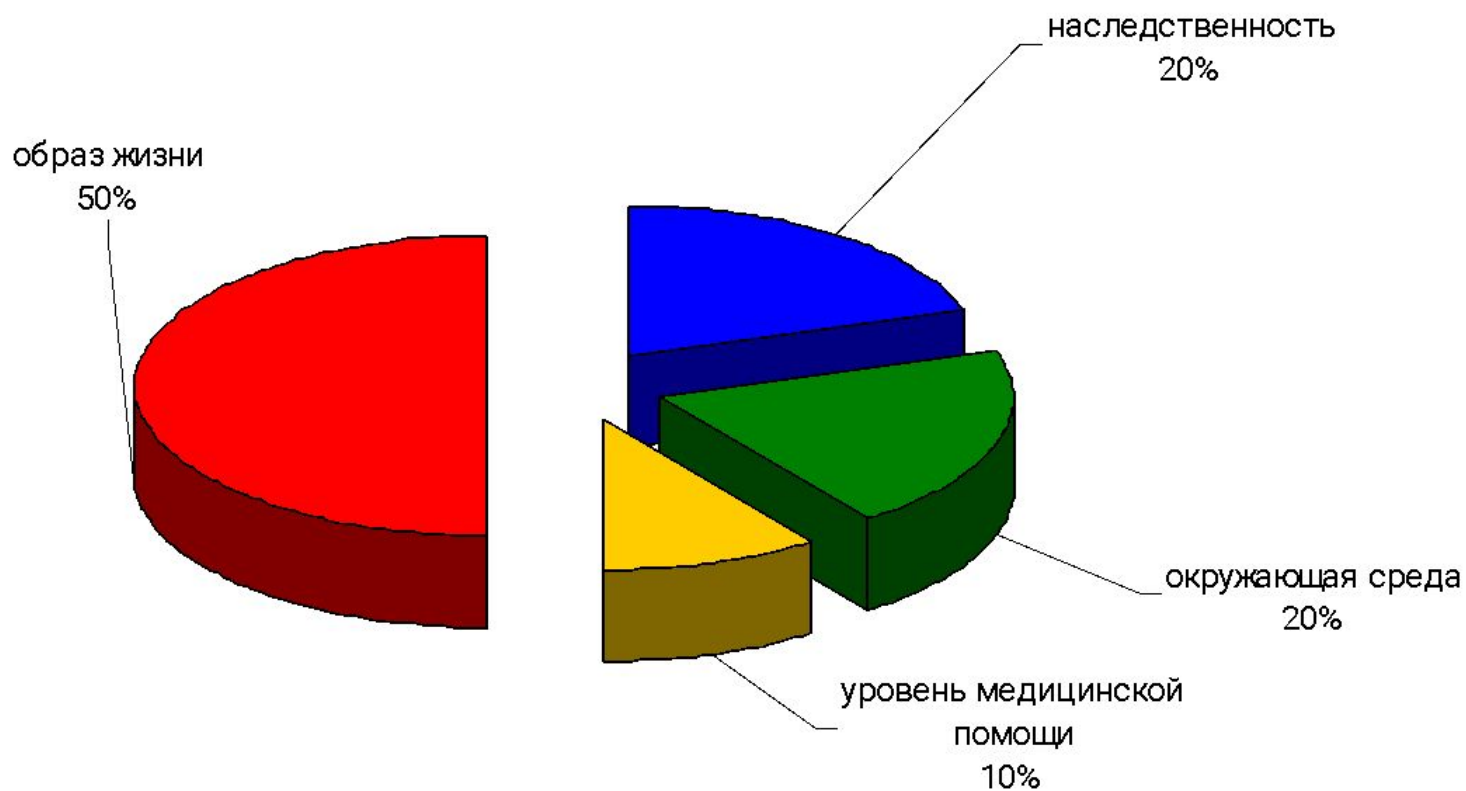


Нравственное здоровье

- Основатель дела физического воспитания в России выдающийся врач и педагог П.Ф. Лесгафт говорил, что **несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности – «тела и духа» рано или поздно скажется отрицательно на общем состоянии и здоровье человека.**
- «Такое нарушение гармонии не остается безнаказанным – оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике».

От чего зависит здоровье?

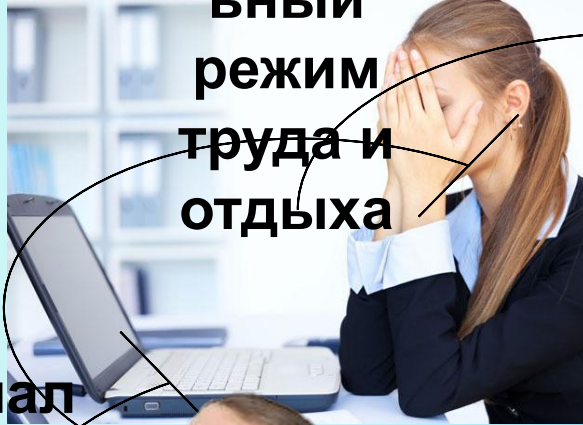
Вклад в состояние здоровья



■ наследственность ■ окружающая среда ■ уровень медицинской помощи ■ образ жизни

Составляющие здорового образа жизни студента

рациональный режим труда и отдыха



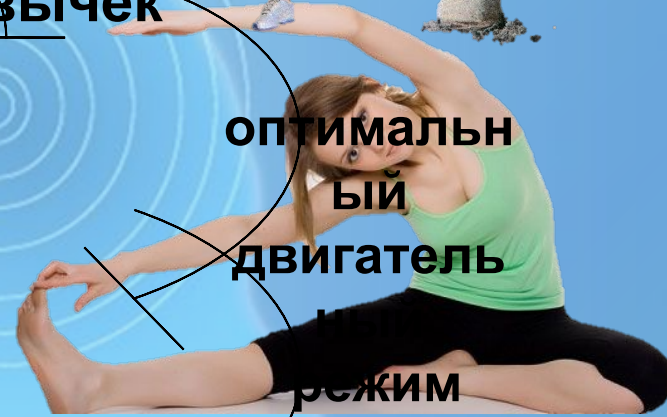
искоренение вредных привычек



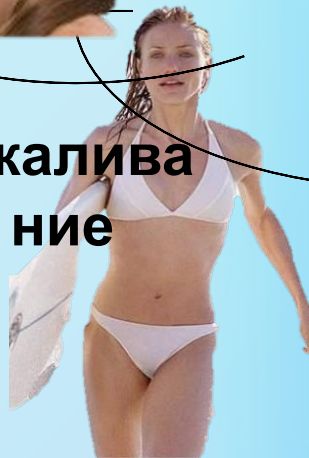
рациональное питание



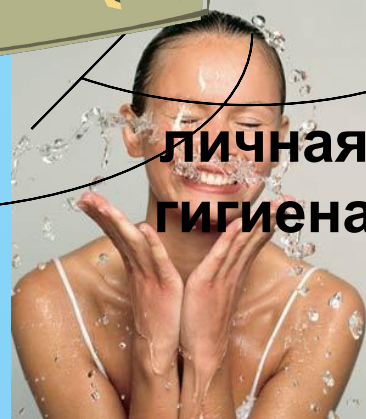
оптимальный двигательный режим



закаливание



личная гигиена



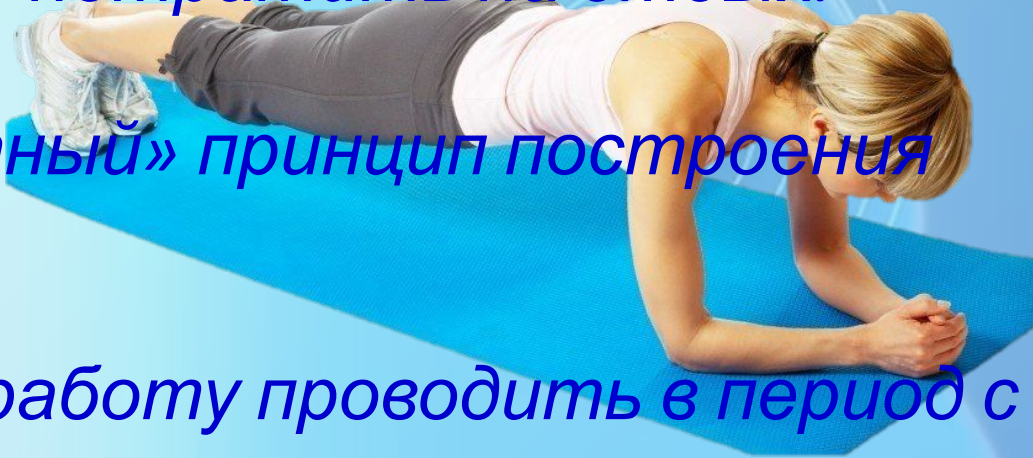
РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия жизни способствует укреплению здоровья

Правильный режим труда и отдыха

- После занятий в академии и обеда, 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых.
- «Контрастный» принцип построения отдыха.
- Вечернюю работу проводить в период с 17 до 23 часов.
- Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут.





Профилактика вредных привычек

КУРЕНИЕ

Прежде чем взять сигарету,
посмотри что хочешь затянуть в себя.



АЛКОГОЛЬ



НАРКОТИКИ

ОРУЖИЕ "ХОЛОДНОЙ" ВОЙНЫ
КОНОПЛЯ

ОБОБЩЕННЫЕ СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ ОБЩЕСТВОМ

Поражающее воздействие: угнетение интеллекта, поражение сердечно-сосудистой системы, ожирение, бесплодие, вырождение будущих поколений, изменение гормонального фона, формирование опущенного строя психики
Классификация НАТО: BEER
Антидот: "Оружие геноцида", "Пиво: разгаданная тайна", "Алкоголь - шаг в пропасть", "Алкоголь и мозг"

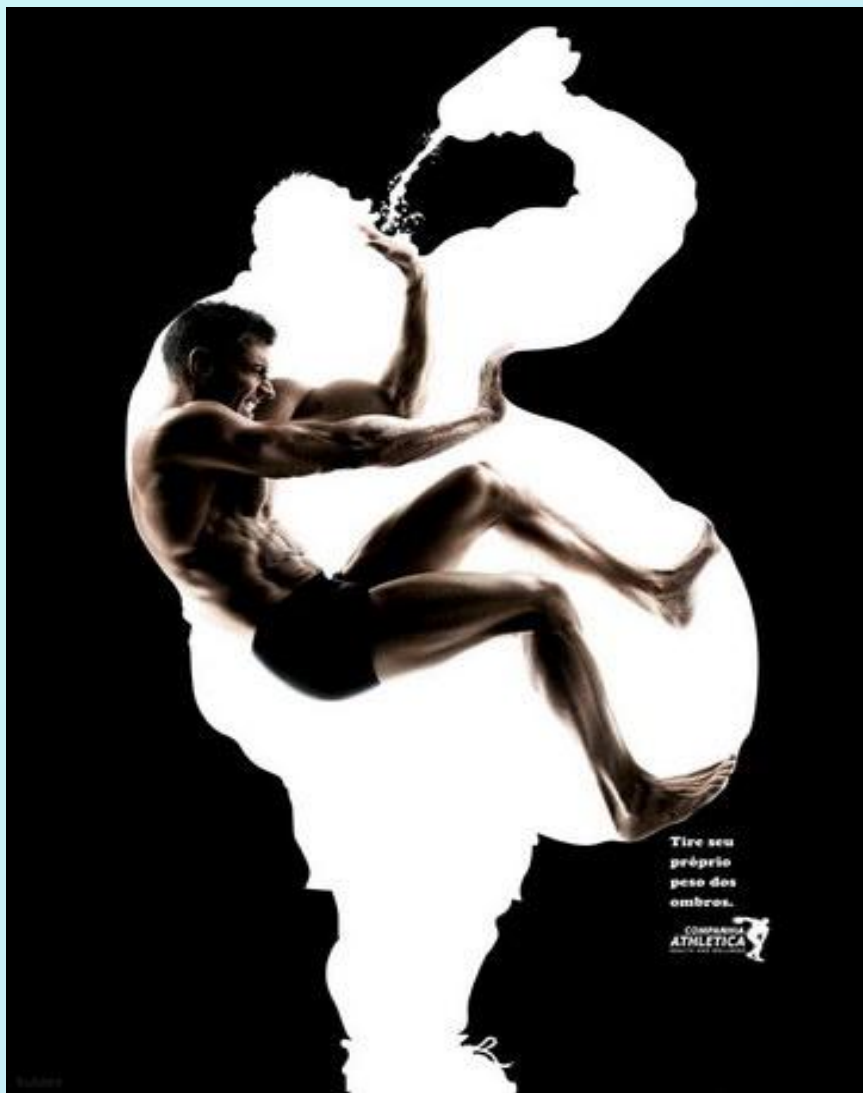
О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст.

**Через 5-9 минут после одной сигареты мускульная
снижается на 15%**



Алкоголизм



- Потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя
- Нарушение деятельности нервной системы и функций внутренних органов

Правила питания

**равновесие
получаемой и
расходуемой
энергии**



**соответствие
химического состава
рациона потребностям
организма в пищевых
веществах**

Пища должна быть максимально разнообразной и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся хорошей усвояемостью, доброкачественностью и безвредностью.

Принимать пищу следует за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин после ее окончания. Ужинать нужно не позднее чем за 2 ч до сна.

Здоровая диета



Еда – «топливо» нашего организма. Всё, что мы съедаем, должно сгореть, как в топке, иначе оно превратится в жир.

4 вида еды

«Бумага» – это еда сгорит легко и быстро - как бумага. Сюда можно отнести овощи и фрукты (кроме авокадо).

Это низкокалорийное сырьё для тех, кто хочет похудеть. Лишних калорий при таком питании не бывает.

«Хворост» – это еда сгорит не так быстро, как бумага. Такие продукты обычно богаты белком, в них среднее или низкое содержание углеводов, жиров совсем немного. Это птица без кожицы, моллюски, ракообразные, нежирные сорта рыбы, бобовые (фасоль, горох, соя чечевица) - они богаты протеином и клетчаткой, а жира в них мало.

«Дрова» – это еда состоящая из крахмалистых углеводов. К этой категории относятся хлеб, все виды круп, рис, все макаронные изделия. Питание «дровами» противопоказано при малоактивном образе жизни.

«Сырые дрова» – это продукты с высоким содержанием жира (растительные и животные жиры, цельное молоко, мороженное, сыр, орехи и семечки и др.)

Итак, здоровая диета должна состоять вот из чего: немного «дров» (одно - два «полена»), немного «хвороста» и много «бумаги». И никаких «сырых дров».



30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай



ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей



Это полезно

- Промежутки между приемами пищи не должны быть более 5-6 ч.

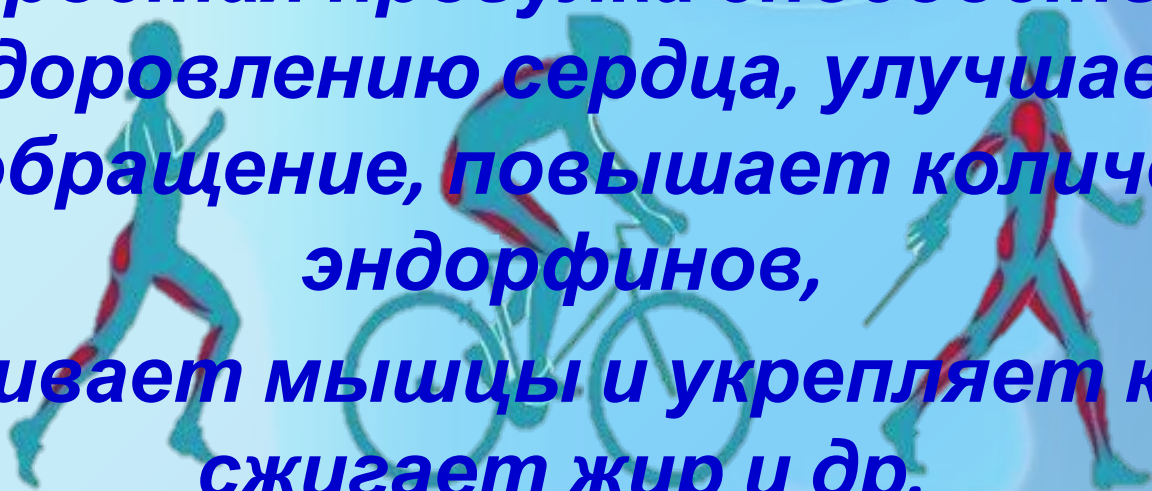


- Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки.
- Самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Двигательная активность

Основу составляют систематические занятия физическими упражнениями, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей человека

Даже простая прогулка способствует оздоровлению сердца, улучшает кровообращение, повышает количество эндорфинов, наращивает мышцы и укрепляет кости, сжигает жир и др.



Мнение ученых

Каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни.

70 ступенек сжигают 28 калорий.

Взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тысяч шагов.

НИИ Физической Культуры предложил нормы недельного объема двигательной активности:

студентам ВУЗов - 10 - 14 часов



Закаливание



Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур.

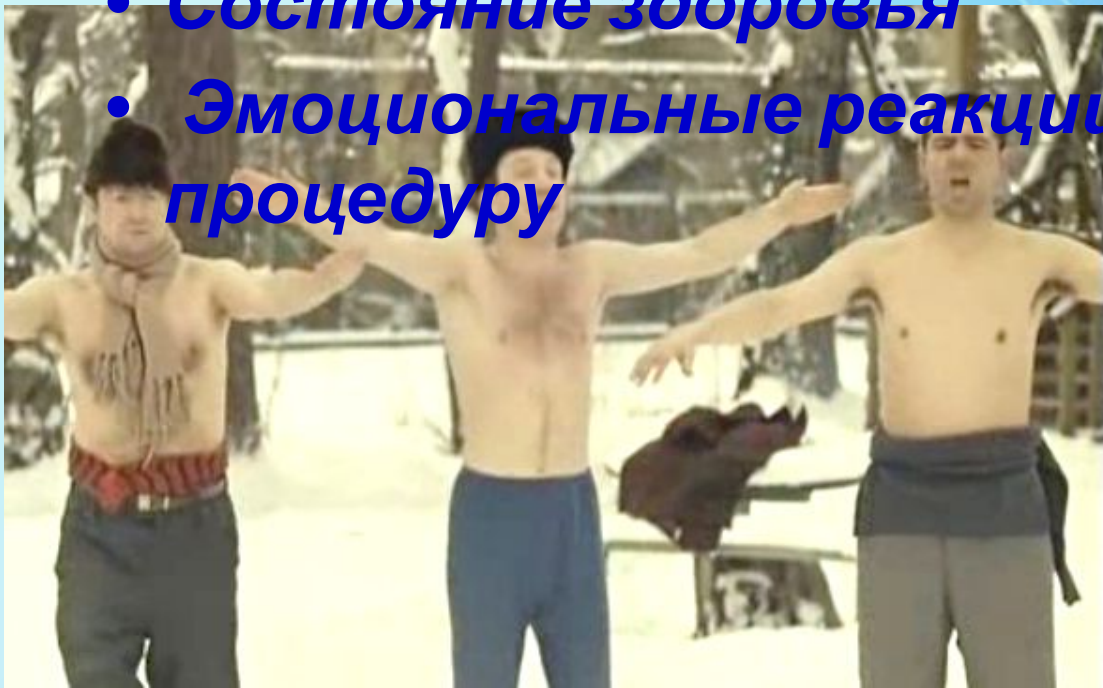
Способы закаливания:

- **Воздушные ванны.**
- **Обливания холодной водой.**
- **Ходьба босиком.**
- **Контрастный душ.**

Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Основные принципы закаливания

- Систематичность
- Последовательность
- Учет индивидуальных особенностей
- Состояние здоровья
- Эмоциональные реакции на процедуру



Здоровье и окружающая среда

На состоянии здоровья людей сказывается:
загрязнение поверхности суши, гидросферы,
атмосферы и Мирового океана.



Наследственность



*Это свойство
повторять в ряду
поколений одинаковые
признаки и особенности
развития, способность
передавать от одного
поколения к другому
материальные
структуры клетки,
содержащие программы
развития из них новых
особей*

Психологическая саморегуляция

**Стимулирует психику
новизна впечатлений,
вызывающая
положительные эмоции.
Под влиянием красоты
природы человек
успокаивается, а
это помогает ему
отвлечься от обыденных**

Физическое самовоспитание

Физическое самовоспитание - это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности.

**Личный план физического самовоспитания
должен включать задачи:**

укрепление здоровья

закаливание организма

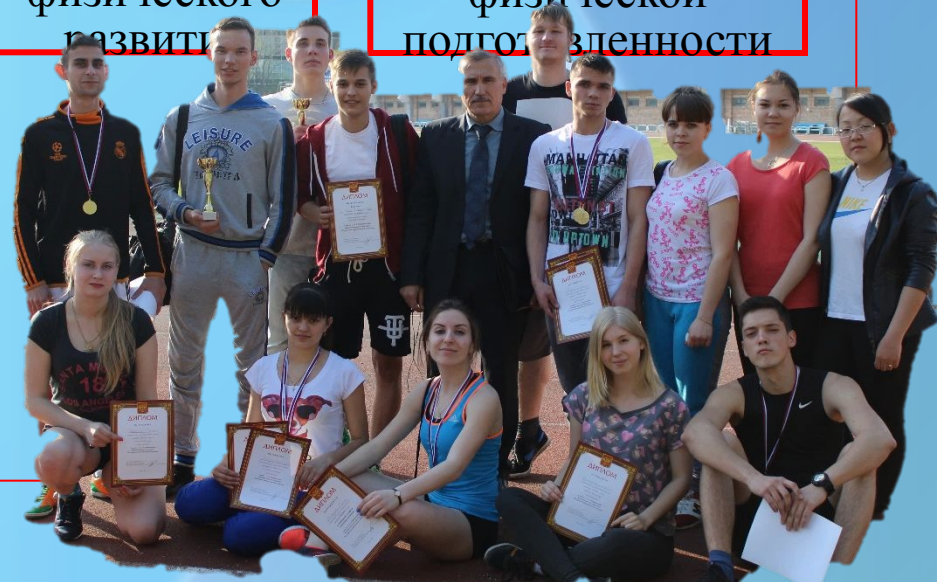
выработка
настойчивости

воспитание
координационных
способностей

воспитание
выносливости

улучшение
физического
развития

улучшение
физической
подготовленности



Мотивы физического самовоспитания

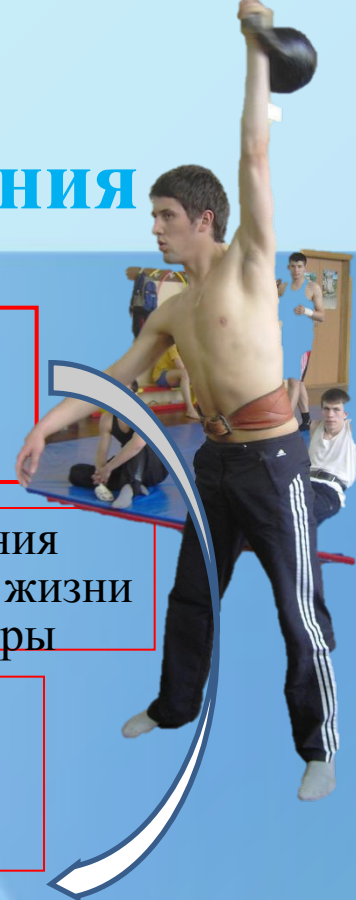
Основными мотивами физического самовоспитания выступают

осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности
соревнование

притязание на признание в коллективе

требования социальной жизни и культуры

критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки



Единство духовного и физического

Здоровый образ жизни нужен не столько, для того чтобы меньше болеть, сколько для большей удовлетворенности жизнью



Устав РТА

6.13. Студенты Академии обязаны:

б) постоянно повышать уровень общей культуры, иметь опрятный внешний вид, стремиться к нравственному и физическому совершенствованию;



Зачем следить за своей двигательной активностью

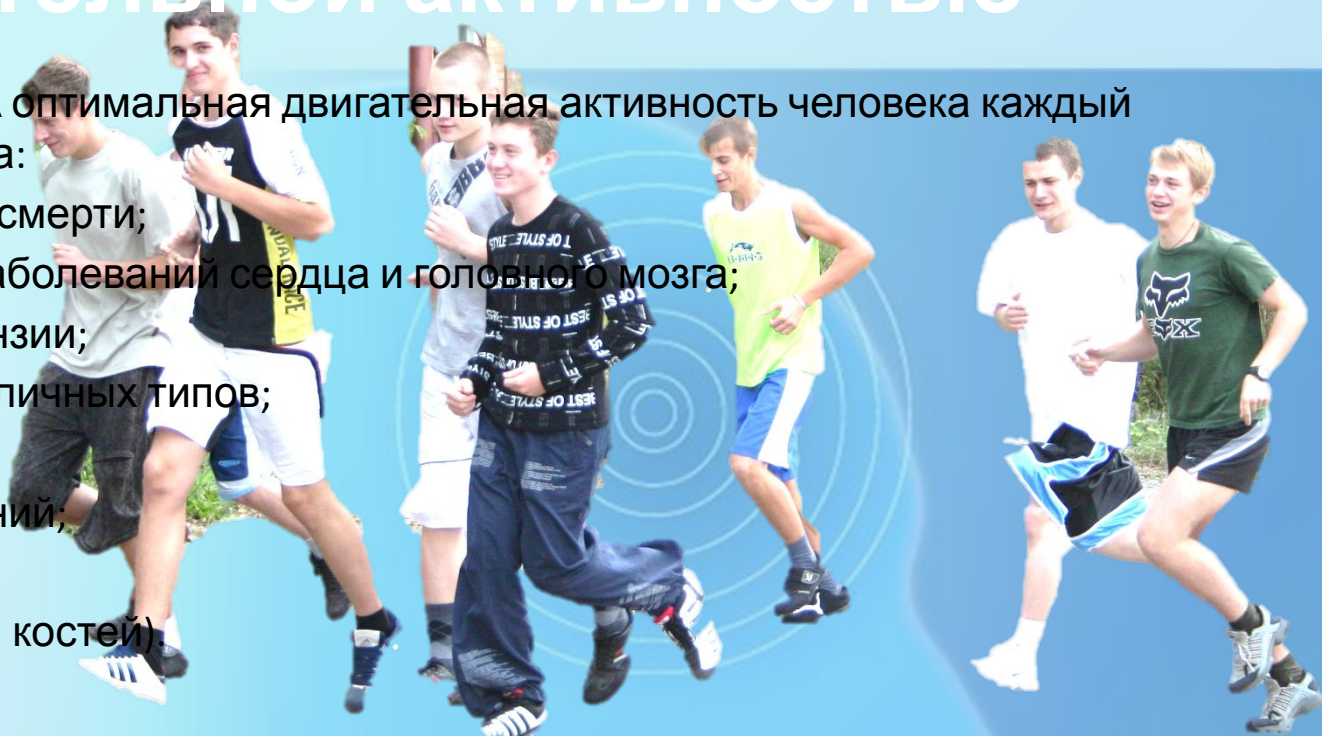
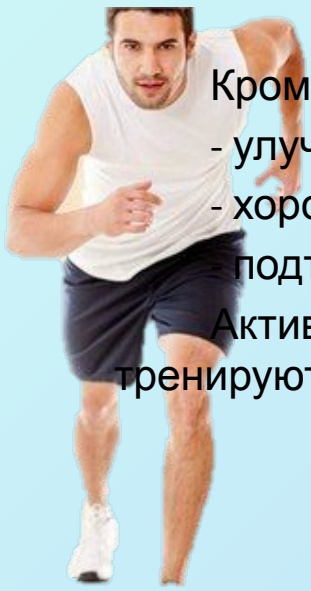
Движение – это жизнь. А оптимальная двигательная активность человека каждый день – это профилактика:

- внезапной или ранней смерти;
- тяжелых сосудистых заболеваний сердца и головного мозга;
- артериальной гипертензии;
- сахарного диабета различных типов;
- рака толстой кишки;
- психических заболеваний;
- заболеваний ЦНС;
- остеопороза (ломкости костей).

Кроме того, для активного человека прилагаются:

- улучшение общего состояния здоровья;
- хорошее настроение;
- подтянутое красивое тело.

Активные и регулярные физические нагрузки улучшают работу сердца, тренируют мышцы, стимулируют обмен веществ и продлевают жизнь.



Длительность оптимальной двигательной активности человека

Ежедневно помимо обычной активности человек должен как минимум 30 минут в день, но лучше постепенно увеличить время занятий до 1 часа. Это может быть:

- пешая прогулка по улице;
- пробежка по стадиону;
- утренняя зарядка;
- силовая нагрузка на тренажерах;
- активная тренировка в спортзале и т.д.

Совет. Уделять время активным нагрузкам нужно хотя бы по 30 минут 5 дней в неделю.

Необходимая ежедневная двигательная нагрузка в шагах выглядит так:

- До 6000 шагов в день – недостаточная активность.
- 6000–10000 – умеренная.
- Свыше 10 000 шагов – высокая.

Посчитать шаги можно с помощью шагомера, или пересчитать, исходя из пройденного расстояния. В среднем 4 км равны 5000 шагов. Если вы проходите за день спортивным шагом 8 км – у вас оптимальная активность.

Совет. Интенсивность нагрузки можно выяснить, посчитав пульс. При максимальном напряжении пульс не должен превышать (220 – ваш возраст в годах). При средней интенсивности пульс должен быть равен 50-70% от максимального.

ПРОГУЛКА:

СНИЖАЕТ РИСК
БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

СНИЖАЕТ РИСК
ГЛАУКОМЫ

НАРАЩИВАЕТ
МЫШЦЫ

ОЗДОРАВЛИВАЕТ
СЕРДЦЕ

ТРЕНИРУЕТ
БАЛАНС

ПОВЫШАЕТ
КОЛИЧЕСТВО
ЭНДОРФИНОВ

СЖИГАЕТ ЖИР

УЛУЧШАЕТ
КРОВООБРАЩЕНИЕ

ДЕЛАЕТ КОСТИ
БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМИ

УКРЕПЛЯЕТ
НОГИ



Основным признаком здоровья является хорошая приспособляемость (адаптация) организма к изменяющимся условиям среды.

Формирование здорового образа жизни зависит только от нас **САМИХ**, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.

