Сухобузимский филиал

Краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения

«Красноярский аграрный техникум»

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

Тема: Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных

занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.

Выполнила: Бойко Евгения Петровна

г. Красноярск

**Содержание**

**Введение**

1. Основы здорового образа жизни
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля

**Введение**

Спорт - часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Спортивный человек живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью. Цель физического воспитания студентов – формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных и оздоровительных задач:

* формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
* овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
* развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей физическую готовность студента к будущей профессии;
* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быту, семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

### Основы здорового образа жизни

Базовая (образовательная) физическая культура – фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания. Базовая – потому, что она направлена на приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств.

К *фоновым* видам физической культуры относятся гигиеническая физическая культура и рекреативная. *Гигиеническая* физическая культура – это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). *Рекреативная* физическая культура – активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения. Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию  благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности.

*Реабилитационная* физическая культура – процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и других причин. Распространенные её формы – лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК).

### 2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии

Существует много определений этого понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

От чего зависит здоровье

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

наследственность - 20%;

окружающая среда - 20%;

уровень медицинской помощи - 10%;

образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

· человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);

· экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);

· социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);

· медицинский фактор - 10%.

### 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

### **Утренняя гигиеническая гимнастика** включается в распорядок дня после пробуждения. В комплекс утренней гимнастики следует включать упражнения на все группы мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения с отягощениями, на выносливость. Нагрузка должна повышаться постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса необходимо снизить нагрузку и привести организм в спокойное состояние.

### **Упражнения в течение учебного дня** нацелены на концентрацию внимания, снятие утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 8 – 10 минут после каждой пары занятий. Небольшие комплексы (3 – 5 упражнений), в виде напряжения и расслабления мышц ног, вращения в голеностопном и лучезапястном суставах могут снять усталость и напряжение, улучшить работоспособность.

### **Самостоятельные тренировочные занятия** могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Для их проведения используются приемы и методы, применяемые в видах спорта. Занятие делиться на подготовительную (5 – 10% от общего времени), основную (80 – 90%) и заключительную части (8 – 10%). Заниматься рекомендуется 2 – 7 раз в неделю по 1- 1,5 часа. Лучшее время для тренировок после 2 – 2,5 часов после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до сна.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья, повышение уровня физической тренированности. Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут чередовать ходьбу и бег. Например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы.

Кросс– это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав и других препятствий. Он прививает способность к ориентированию, передвижению на большие расстояния по незнакомой местности, к преодолению естественных препятствий, умению правильно распределять и оценивать свои силы.

### 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля

**Самоконтроль** – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

**К субъективным показателям самоконтроля относятся:** самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и др.   
**К объективным показателям самоконтроля относятся:** частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др.

При занятиях физической культурой по учебной программе, а также при самостоятельных занятиях можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты.

Во-первых, необходимость занятий физической культурой и спортом существует на протяжении всей жизни человека, хотя и явный результат их воздействия возможно бывает заметен не сразу, по крайней мере мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт. Хотя и порой видим разницу между собственным самочувствием в периоды, когда мы занимаемся физическими упражнениями, и когда игнорируем их. Да, когда нам еще нет двадцати лет мы почти не ощущаем недостаток сил и жизненной энергии, однако в дальнейшем, когда на нас свалятся все проблемы, нам потребуются силы и энергия, для того, чтобы нормально жить и активно трудиться на благо себя и общества.

**Во-первых**, необходимость занятий физической культурой и спортом существует на протяжении всей жизни человека, хотя и явный результат их воздействия возможно бывает заметен не сразу, по крайней мере мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт. Хотя и порой видим разницу между собственным самочувствием в периоды, когда мы занимаемся физическими упражнениями, и когда игнорируем их. Да, когда нам еще нет двадцати лет мы почти не ощущаем недостаток сил и жизненной энергии, однако в дальнейшем, когда на нас свалятся все проблемы, нам потребуются силы и энергия, для того, чтобы нормально жить и активно трудиться на благо себя и общества.

**Во-вторых,** значимость физической подготовленности человека, обусловлена и проявлением нового времени, хотя хорошая физическая форма ценилась во все времена, однако на данном этапе развития общества, физическая подготовленность принимает более важное значение. Сейчас, когда стране нужна хорошая рабочая сила, которая способна была бы помочь ей возродиться, восстановить и поднять уровень экономики, все большее значение отдается физической форме и здоровью работников.

**В-третьих**, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Физическая культура воздействует на человека с разных сторон, она и формирует его моральны качества, дух, и воздействует на его физическое состояние. В здоровом теле - здоровый дух