

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЧАС

«Движение - это жизнь!»



Быченоч Марина Ивановна,
старший преподаватель кафедры
специальной педагогики
Института инклюзивного образования
БГПУ им. Максима Танка

ЗАДАЧИ

- ✓ Формировать навыки здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
- ✓ Формировать позитивное отношение к активному образу жизни, к занятиям физической культурой.
- ✓ Развивать умения выражать и аргументировать свое мнение.



Основные факты

- Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека.
 - Физическая активность:
 - вносит свой вклад в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет;
 - уменьшает симптомы депрессии и тревоги;
 - улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки;
 - способствует здоровому росту и развитию молодежи;
 - повышает общий уровень благополучия;
 - Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности.
 - До 5 миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически.
 - У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.
 - Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности.
- 

Что такое физическая активность?

По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.

Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.



Взрослым в возрасте 18-64 лет рекомендуется:

- уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю;
- или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю;
- или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;
- а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;
- можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило более 300 минут;
- или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю;
- или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;
- следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью;
- и чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

Регулярная физическая активность может:

- улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы;
- улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;
- снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;
- помочь поддерживать нормальный вес тела.

Соблюдение режима дня



Уровни физической активности в мире

- Более четверти взрослого населения мира (1,4 миллиарда взрослых) недостаточно физически активны.
- Во всем мире приблизительно у каждой третьей женщины и каждого четвертого мужчины отсутствует достаточный для сохранения здоровья уровень физической активности.
- Уровни недостаточной физической активности населения в странах с высоким уровнем дохода в два раза выше, чем в странах с низким уровнем дохода.
- С 2001 г. уровни физической активности во всем мире не повысились.

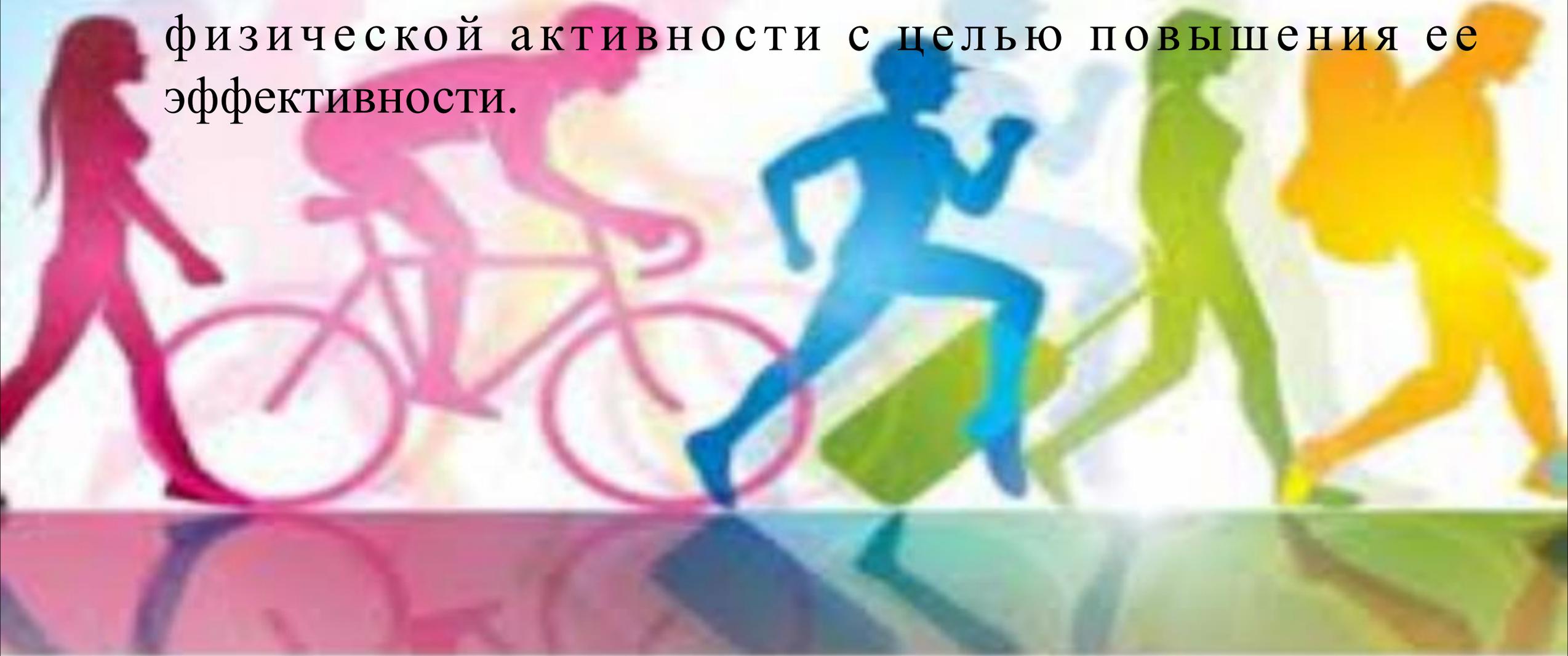


ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ:

- Назовите пять основных причин, на основании которых спорт может войти и остаться в Вашей жизни.



- Выделите основные требования к организации Вашей физической активности с целью повышения ее эффективности.



- Назовите основные причины снижения физической активности студентов.



Анализ физических упражнений, рекомендуемые при снижении двигательной функции

Упр. 1. И.п. - лежа на спине, руки на голове. На 1 - руки вверх, потянуть носки на себя. На 2 - вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять 10 -12 раз.

Упр. 2. И.п. - лежа на спине, руки вверху. На 1 - хват правой рукой за запястье левой руки, вытягивая себя правой рукой за левую - наклон туловища вправо. На 2 - вернуться в исходное положение. На 3 - хват левой рукой за запястье правой руки, вытягивая себя левой рукой за правую - наклон туловища влево. На 4 - вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 8 - 12 раз.

Упр. 3. И.п. - лежа на спине, руки вверху. На 1 - хват левой рукой за запястье правой руки, повернуть стопы в правую сторону, вытягивая себя левой рукой за правую наклон туловища в левую сторону. На 2 - вернуться в исходное положение. На 3 - хват правой рукой за запястье левой руки, повернуть стопы в левую сторону, вытягивая себя правой рукой за левую наклон туловища в правую сторону. На 4 - вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 15 - 20 раз.

Упр 4. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки вверху. На 1 - хват левой рукой за запястье правой руки, опустить колени в правую сторону, руки тянуться в левую сторону. На 2 - вернуться в исходное положение. На 3 - опустить колени в левую сторону, руки тянуться в правую сторону. На 4 - вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 10 - 12 раз.

Упр. 5. И.п. - лежа на спине, руки вверху. На 1 - согнуть ноги, обхватить колени руками. На 2 - вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 12 - 15 раз.

Упр. 6. И.п. - лежа на спине согнуть руки в локтевых суставах, опора на предплечья, ноги согнуты в коленных суставах, опора на стопы. На 1 - оторвать таз от пола, держать 10-15 сек. На 2 - вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 6 - 8 раз.

Упр. 7. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. На 1 - приподнять правую ногу. На 2 - приподнять левую ногу, соединить ноги. На 3 – опустить правую ногу. На 4 – левую ногу. Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упр 8. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. На 1 - оторвать прямые ноги от пола на 10-15 см. На 2 - вернуться в исходное положение. Упражнение повторять 8 – 12 раз.

Упр 9. И.п. - упор стоя на коленях. На 1 - переставляя руки вперед – потянуться, ноги не отрываются от пола. На 2 - переставляя руки вернуться в исходное положение. Упражнение повторять 10 - 12 раз.

Упр 10. И.п. - лежа на животе, руки за спиной в замок. На 1 - приподнять голову и туловище вверх, сохранять данное положение 10 - 15 сек. На 2 - вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 8 – 10 раз.

Упр11. И.п. - лежа на спине, ноги прямые. На 1 -приподнять ноги от пола 10-15 см. На 2 - 3 скрестные движение ногами. На 4 - вернуться в исходное положение. Упражнение выполнить 8 -10 раз

Упр. 12. И.п. - стоя на коленях лицом к гимнастической стенке, руками взяты за рейку. На 1 - сесть справа от пяток. На 2 - вернуться в исходное положение. На 3 - сесть слева от пяток. На 4 - вернуться в И,П. Упражнение повторить 10 -12 раз.

Упр 13. И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руки вдоль туловища. На 1 - опираясь руками о рейки присесть. На 2 - обхватить колени руками. На 3 – 4 перебирая руками рейки гимнастической стенки вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 10 -12 раз.

Составьте коллаж
«Мой вид спорта сейчас»



Выступления студентов с сообщениями на темы:
«Здоровьесберегающие технологии»;
«Использование информационно-коммуникативных технологий в физической активности»;
«Технология дифференцированного физкультурного образования»



АНАЛИЗ СОВЕТОВ

1. Хотя бы раз в день откажитесь от подъема на лифте, пройдитесь пешком по лестнице.
2. Уборка в квартире, мытье посуды - тоже физическая нагрузка.
3. У телевизора не лежите на диване. Сядьте на стул. И держите спину прямо.
4. На занятии, когда вы долго сидите без движения, регулярно расправляйте плечи и спину. Вращайте плечами, отводите их назад, затем выдвигайте вперед. Крутите головой, разминая шею. Вытягивайте руки перед собой и делайте глубокий вдох и т. д.
5. Если вам звонят на мобильный телефон, встаньте и прохаживайтесь во время разговора.
6. Вообще, не упускайте случая пройтись или даже пробежаться - даже 10-минутная прогулка придаст вам бодрости.



Тест, который поможет оценить уровень физического развития

1. Соблюдаю ли я режим дня?
Да – 3, нет – 1.
2. Делаю ли я утреннюю зарядку?
Да – 3, нет – 1.
3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?
Да – 3, нет – 1.
4. Занимаюсь ли я физическим трудом?
Да – 3, нет – 1.
5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?
Да – 3, нет – 1.
6. Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине?
Да – 3, нет – 1.
7. Люблю ли я свежий воздух?
Да – 3, нет – 1.
8. Считаю ли я алкоголь вредным существом?
Да – 3, нет – 1.
9. Умею ли я плавать?
Да – 3, нет – 1.
10. Подсчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь.
9–13 баллов – низкая;
14–19 баллов – средняя;
20–27 баллов – высокая.



Литература

- <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 - Алаев, М.А. Письмо педагога / М.А. Алаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 3. – С. 62–63.
 - Вавилов, Ю.Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю.Н. Вавилов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58–59.
 - Быков, В.С. Физическая культура студента : учебное пособие / В.С. Быков. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2003. – 84 с.
 - Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие – М.: Академия, 2000.-484 с.
- 