

## Учебная дисциплина «Физическая культура»

28.05.2020г.

Задание группе 229/230

1. Законспектировать **кратко (основное)** учебный материал по теме «Двигательная активность», подготовиться к контрольным вопросам.

**Срок выполнения – до 02 июня 2020г!**

**Тема урока: «Двигательная активность» (ЗОЖ) Объем -2 часа**

### **Двигательная активность**

Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту, состоянию здоровья. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижения, организованные и самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом, объединены термином «двигательная активность».

У большого числа людей, вовлеченных в сферу интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. У студентов соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет в период учебы по времени 1:3, а по энерготратам 1:1; во внеучебное время соответственно 1:8 и 1:2. То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов. В то же время высокий уровень достижений в спорте связан с довольно большими по объему и интенсивности физическими нагрузками. Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача — определение оптимальных, а также минимальных и максимально возможных режимов двигательной активности.

Минимальные границы должны определять объем движений, необходимых человеку для нормального уровня функционирования организма. Этому уровню соответствует двигательный режим оздоровительно-профилактического характера. Оптимальные границы определяют уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер. Максимальные границы должны предупреждать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, резкому снижению уровня работоспособности. Назовем такой режим индивидуально адаптированным к максимальным возможностям студентов. Поэтому для студентов-спортсменов, ориентированных на достижение высоких спортивных показателей, необходимо создавать индивидуальный режим обучения, жизнедеятельности и тренировки, обеспечивающий разумное сочетание всех его компонентов.

Классификация двигательных режимов студенток на основе энергозатрат предложена В.Н. Тимошкиным. Он исходит из того, что для обеспечения нормального функционирования организма энергозатраты должны составлять не менее половины величины энергозатрат при основном обмене:

— низкий уровень — менее 500 ккал в сутки — характерен для 35% студенток, недостаточен для обеспечения нормального функционирования организма, сопровождается наибольшей частотой и продолжительностью заболеваний, снижением физической работоспособности, создает фактор риска гиподинамии;

- уровень ниже среднего — от 500 до 799 ккал в сутки — типичен для 45% студенток, целесообразен для использования в период экзаменов как оздоровительно-поддерживающий;
- средний уровень — от 800 до 1200 ккал в сутки — используется не более чем 18% студенток, оптимален для функционального и психофизического развития студенток, укрепления здоровья. Характерен для студенток со средней и высокой активностью в физической культуре и спорте
- высокий уровень — свыше 1200 ккал в сутки — используется не более чем 2% студенток, ориентированных на достижение высокого спортивного эффекта. Энергозатраты у спортсменок различной квалификации в процессе учебно-тренировочных занятий неодинаковы: в среднем для тех, кто имеет III разряд, они составляют 573 ккал, для II — 1003, для I — 1258, для кандидатов в мастера спорта — 1314 ккал.

Для определения уровня двигательной активности изучаются основные естественные локомоции (ходьба, бег) как наиболее энергетически значимые, образующие центральное ядро двигательной активности и существенно воздействующие на двигательный аппарат и важнейшие вегетативные системы. В среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий (восемь месяцев) составляет 8—11 тыс. шагов в сутки; в экзаменационный период (два месяца) — 3—4 тыс. шагов, а в каникулярный — 14—19. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях. Исходя из этого, можно констатировать, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50—65%, во время экзаменов — 18—22% от биологической потребности, что свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении десяти месяцев в году. Массовое обследование студентов вузов Москвы, Харькова, Алма-Аты, Ташкента подтвердило, что низкий уровень двигательной активности характерен для 49—78%. В процессе обучения снижение физической активности отмечается: на первом году обучения у 41%, на втором — у 48%, на третьем — у 65%, на четвертом — у 75%, на пятом — у 87% студентов.

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4,0—7,3 тыс. шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К тому же в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2% бюджета свободного времени.

У студентов-спортсменов среднесуточный объем двигательной активности 16—24 тыс. шагов. Его повышение до 28—32 тыс. шагов на учебно-тренировочных занятиях затрудняет восстановление. Как следствие, у них существенно снижается в последующие дни объем повседневной двигательной активности — до 2,5—4,0 тыс. шагов. Такое явление отражает процесс саморегуляции двигательной активности, внутреннее содержание которого составляет взаимодействие процессов утомления и восстановления.

Следует учитывать сезонные колебания двигательной активности — зимой она снижается на 5—15% по отношению к лету. У студентов, отнесенных к основной медицинской группе, она выше, чем у тех, кто отнесен к специальной медицинской группе, в среднем на 17—28%. У мужчин она выше, чем у женщин, в среднем на 25—30%. Нейродинамические особенности (баланс между возбуждением и торможением) также проявляются в объеме двигательной активности. У лиц с преобладанием возбуждения наблюдается более высокий уровень двигательной активности, чем у лиц с преобладанием торможения (в 2—3 раза). Лица с уравновешенностью этих процессов по уровню двигательной активности занимают промежуточное положение.

В соответствии с программой по профилактике основных факторов риска среди молодежи гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям до четырех часов в неделю, т.е. занимается только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию. Оптимальный двигательный режим для студентов-мужчин — 8—12 ч в неделю, для женщин — 6—10 ч. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями целесообразно не менее 6—8 ч мужчинам и 5—7 ч женщинам. Остальное время дополняется проявлением физической активности в бытовой деятельности. Важным фактором оптимизации двигательной активности являются самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями (утренняя гимнастика, микропаузы в учебном труде с использованием упражнений специальной направленности, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т.д.). Необходимые условия самостоятельных занятий — свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект.

Таким образом, реализация указанного двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,3—1,8 ч в день. При этом динамический компонент составит 14—17% в день. За счет повышения интенсивности двигательной активности можно сократить ее продолжительность. Так, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час заменит 15-минутный бег со скоростью 10 км в час или 30 мин игры в баскетбол. В качестве компонента двигательной активности не следует забывать и столь популярные у молодежи танцы. Их высокий эмоциональный эффект сопряжен и с хорошим функциональным воздействием (пульсовый режим 120—140 ударов в минуту).