**Практическая работа №3**

**Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Двигательная активность как составляющая здорового стиля жизни**

*Теоретическая часть:*

12. Режим дня и его составляющие

Режим дня – это установленный распорядок времени, включающий чередование труда, отдыха, питания, сна и других видов деятельности. Соблюдение режима дня способствует поддержанию здоровья, повышению работоспособности и улучшению общего самочувствия человека.

Правильный режим дня помогает организму работать в стабильном ритме. Он формирует полезные привычки, снижает уровень стресса, улучшает концентрацию и способствует лучшему освоению знаний. Особенно важен режим дня для детей, подростков и студентов, так как именно в этот период формируются основы здорового образа жизни.

Основные составляющие режима дня:

1. Сон – основа здоровья. Взрослому человеку требуется 7–9 часов сна, подросткам – 8–10. Ложиться спать и просыпаться желательно в одно и то же время, чтобы организм успевал полноценно восстанавливаться.

2. Учеба или работа. Важно рационально распределять учебное или рабочее время, делая перерывы каждые 1–1,5 часа. Это помогает избежать переутомления и сохранить высокую продуктивность.

3. Прием пищи. Регулярное питание улучшает обмен веществ и поддерживает уровень энергии. Обычно рекомендуется 3–4 приема пищи в день в одно и то же время.

4. Отдых. Активный и пассивный отдых необходим для восстановления сил. К активному отдыху относятся прогулки, спорт, хобби. Пассивный — это, например, чтение или просто расслабление.

5. Физическая активность. Умеренные физические нагрузки (зарядка, прогулки, спорт) улучшают кровообращение, укрепляют иммунитет и положительно влияют на психическое здоровье.

6. Личное время. Это время для хобби, общения, саморазвития или просто уединения. Оно помогает сохранить эмоциональное равновесие.

Почему важно соблюдать режим дня?

* Стабильность для организма: биологические часы (циркадные ритмы) любят регулярность. Если ложиться и вставать в разное время — организм путается, падает энергия.
* Больше успеваешь: при правильном распределении времени человек становится более организованным и продуктивным.
* Меньше стресса: чёткий распорядок помогает избежать спешки, забывчивости и перегрузок.
* Поддержка здоровья: режим дня связан с иммунитетом, обменом веществ, работой сердца и психическим состоянием.

Режим дня стоит воспринимать не как жесткие рамки, а как полезный инструмент, позволяющий эффективно использовать время, поддерживать здоровье и достигать целей. Регулярность, дисциплина и гибкость – ключевые принципы его соблюдения. Каждый человек может подстроить режим под свои нужды, главное — стремиться к балансу между трудом и отдыхом.

*Практическая часть:*

1. Перечислите основные отличия оздоровительной тренировки от спортивной

1. Цель:

* Оздоровительная тренировка направлена на укрепление здоровья, поддержание физической активности, профилактику заболеваний.
* Спортивная тренировка – на достижение высоких результатов в определённом виде спорта (рекорды, победы, участие в соревнованиях)

2. Интенсивность и нагрузка:

* Оздоровительная – умеренная, с учетом возраста и физического состояния.
* Спортивная - высокая или предельная, часто на грани возможностей организма.

3. Методика и структура:

* Оздоровительная – общеразвивающие упражнения, акцент на выносливость и гибкость.
* Спортивная – специализированные упражнения, развивающие конкретные физические качества (сила, скорость и т. д.).

4. Контроль и подготовка:

* Оздоровительная требует минимального контроля, доступна большинству людей.
* Спортивная требует постоянного контроля тренера, врачей, специализированного питания, восстановления.

5. Риски:

* Оздоровительная – минимальные риски для здоровья.
* Спортивная – выше риск травм, переутомления, перегрузок.

1. Методические правила физкультурных занятий с оздоровительной направленностью

|  |  |
| --- | --- |
| Методические правила | Характеристика методических правил |
| Постепенное увеличение интенсивности и длительности нагрузок | Нагрузку нужно наращивать, не перегружая организм, а давая ему возможность адаптироваться |
| Разнообразие применяемых средств | Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно 7–12 упражнений, воздействующих на все мышечные группы |
| Регулярные систематические занятия | Систематические занятия физическими упражнениями оказывают оздоровительное воздействие на все органы и системы организма |
| Осуществление регулярного контроля за физическими нагрузками | Наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают частоту сердечных сокращений от 100 до 170–180 уд/мин в зависимости от возраста и состояния здоровья человека |

1. Перечислите ранние симптомы и жалобы, возникающие у практически здоровых людей с недостаточной двигательной активностью

1. Утомляемость – появляется быстрее обычного, даже при незначительных нагрузках.

2. Сонливость или, наоборот, бессонница – сбои в режиме сна.

3. Снижение работоспособности – как физической, так и умственной.

4. Одышка при небольшой активности – например, при подъеме по лестнице.

5. Снижение мышечного тонуса – ощущение вялости, слабости в теле.

6. Нарушение осанки – боли в спине, шее из-за слабости мышц.

7. Снижение настроения – апатия, раздражительность, признаки лёгкой депрессии.

8. Проблемы с пищеварением – запоры, замедление обмена веществ.

9. Повышение массы тела – за счёт жировой ткани.

10. Снижение иммунитета – частые простуды, обострения хронических заболеваний.

1. Перечислите способы, позволяющие постепенно увеличивать физическую нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, не перегружая организм, а, наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться со все более длительными и сложными заданиями

1. Постепенное увеличение продолжительности занятий – например, сначала 10–15 минут, затем прибавлять по 5 минут раз в 1–2 недели.

2. Плавное повышение интенсивности – переход от медленного темпа к среднему и умеренно высокому без резких скачков.

3. Чередование нагрузки и отдыха – использование интервального метода: активная фаза сменяется короткой паузой.

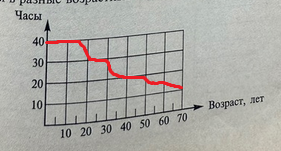
4. Увеличение количества повторений и подходов – начинать с малого, постепенно повышать объёмы.

5. Введение новых упражнений – разнообразие помогает развивать разные группы мышц и снижает риск переутомления.

6. Принцип "от простого к сложному" – сначала базовые движения, затем более сложные по координации и нагрузке.

7. Постоянный самоконтроль – отслеживание пульса, дыхания и общего самочувствия; при недомогании — снижение нагрузки.

1. Изобразите графически средний объем суммарной двигательной активности (часов в неделю), необходимый для сохранения здоровья в разные возрастные периоды



1. Перечислите основные средства специально-оздоровительной направленности (обладающие аэробным оздоровительным потенциалом):

1. Бег – один из самых эффективных видов аэробной нагрузки, способствующий укреплению сердечно-сосудистой системы.

2. Плавание – активирует все группы мышц и улучшает выносливость, а также снижает нагрузку на суставы.

3. Велосипедные прогулки – способствуют улучшению кардионагрузки, повышая выносливость.

4. Ходьба – умеренная нагрузка, идеально подходящая для восстановления физической активности.

5. Групповые аэробные тренировки (например, степ-аэробика) – активные занятия, которые включают кардионагрузку.

6. Гребля – эффективное средство для развития общей выносливости и укрепления мышц спины.

7. Танцы – в том числе хип-хоп, латина и другие стили, помогают улучшать координацию и повышать кардионагрузку.

1. Основные физкультурно-оздоровительные методики и системы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физкультурно-оздоровительные методики и системы | Определение | Краткая характеристика |
| Гимнастика | Физические упражнения, направленные на развитие гибкости, силы, координации и выносливости | Включает упражнения на растяжку, силовые тренировки, развитие равновесия и координации движений. Применяется в оздоровительных целях и профилактике заболеваний |
| Аэробика | Групповые занятия с музыкой, включающие упражнения на кардионагрузку | Включает движения с низкой и средней интенсивностью, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и снижение массы тела |
| ЛФК | Комплекс физических упражнений, направленных на восстановление здоровья и лечение заболеваний | Специально подобранные упражнения для лечения и восстановления организма после травм или заболеваний, с учётом состояния пациента |
| Фитнес | Совокупность физических упражнений для общего укрепления здоровья и улучшения физической формы | Включает кардио-нагрузки, силовые тренировки и элементы растяжки. Применяется как для людей с разным уровнем физической подготовки, так и для профессионалов |
| Кроссфит | Система тренировок, основанная на высокоинтенсивных упражнениях для развития силы, выносливости и гибкости | Включает в себя элементы различных видов спорта и тренажёров, с высокой нагрузкой для быстрого улучшения физической формы |
| Йога | Система физических и психических упражнений, направленных на гармонизацию тела и духа | Включает дыхательные упражнения и медитацию для улучшения гибкости, силы и психоэмоционального состояния |

1. Методики дыхательной гимнастики и их характеристика

|  |  |
| --- | --- |
| Методика дыхательной гимнастики | Характеристика |
| Методика Стрельниковой | Система дыхательных упражнений, разработанная для улучшения работы дыхательной системы и повышения физической выносливости. Основной акцент на резком вдохе через нос и расслабленном выдохе через рот. Это помогает улучшить кровообращение, укрепить легкие, снизить стресс и повысить выносливость. Особенно полезно для людей с заболеваниями дыхательных путей |
| Йоговская дыхательная гимнастика | Методика дыхания, используемая в йоге для гармонизации тела и разума через контроль дыхания. Включает различные техники дыхания, такие как анулома-вилома (альтернативное дыхание через ноздри), уджайи (шумное дыхание) и капалабхати (короткие быстрые вдохи и выдохи). Помогает в снятии стресса и улучшении концентрации |
| Методика Бутейко | Методика дыхания, направленная на нормализацию глубины и частоты дыхания, улучшение работы дыхательной системы, предотвращение гипервентиляции. Суть метода заключается в уменьшении частоты дыхания, контролируемых задержках дыхания и дыхании через нос, что способствует улучшению обмена газов и снижению напряжения в дыхательных путях. Особенно эффективно при астме и других респираторных заболеваниях |
| Методика Фролова | Система дыхательных упражнений, направленная на улучшение работы сердца, сосудов и дыхательной системы с помощью использования дыхательных тренажеров. Упражнения с тренажером (например, тренажер Фролова) помогают развивать дыхательную мускулатуру и увеличивать насыщение крови кислородом, улучшая общее самочувствие и физическую выносливость |
| Цигун (дыхание ци) | Китайская практика, использующая глубокое дыхание для улучшения циркуляции энергии в организме. Включает дыхание в сочетании с медитативными движениями, направленными на улучшение энергетического баланса и снижение стресса. Регулярная практика улучшает общее здоровье и способствует внутренней гармонии |
| Дыхание с диафрагмой | Методика, направленная на развитие дыхания с использованием диафрагмы для глубокой вентиляции легких и улучшения кислородного обмена. Вдох осуществляется через диафрагму, что позволяет увеличить объем вдыхаемого воздуха, снизить напряжение и улучшить работу всех систем организма, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой |

1. Функциональная проба – это специальные воздействия на организм человека при проведении медицинского обследования. Представляют собой, как правило, различные виды физической нагрузки, сопровождающиеся регистрацией параметров работы проверяемого органа или физиологической системы
2. Функциональные пробы в оздоровительной физической культуре и методика их проведения

|  |  |
| --- | --- |
| Функциональная проба | Методика проведения |
| Проба Руфье | Измеряется частота пульса до, сразу после и через 1 минуту после выполнения физической нагрузки (10 приседаний за 30 секунд). Оценивается восстановление пульса для определения состояния сердечно-сосудистой системы |
| Проба Мартине | Включает измерение частоты пульса до и после выполнения 3-5 минутной нагрузки на беговой дорожке или велоэргометре с последующим наблюдением за восстановлением пульса |
| Проба Шарко | После выполнения физической нагрузки в течение 3-5 минут измеряется частота пульса и артериальное давление. Проба проводится для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку |
| Проба Генчи | Оценивает способность организма восстанавливаться после физической нагрузки. Для этого измеряется пульс до и сразу после нагрузки, а также его восстановление через 1-3 минуты после прекращения нагрузки |
| Проба с максимальной нагрузкой | Включает выполнение нагрузки на беговой дорожке или велоэргометре с постепенным увеличением интенсивности до появления признаков усталости. Оценивается способность организма выдерживать максимальные нагрузки |
| Проба Кеттеля | Включает измерение пульса до и после нагрузки (обычно 3 минуты интенсивных приседаний) и оценку времени восстановления пульса. Проба позволяет выявить физическую подготовленность организма |
| Проба на физическую работоспособность | Включает выполнение упражнений, таких как бег, плавание или велотренажер, с постепенным увеличением нагрузки. Оценивается восстановление после нагрузки, что позволяет определить уровень физической подготовленности |
| Проба с тестированием максимального кислородного потребления | Проба проводится на велоэргометре или беговой дорожке с постепенным увеличением нагрузки. Оценивается максимальное количество кислорода, которое организм может усвоить при максимальной нагрузке |

1. Перечислите основные показатели, с помощью которых оценивается реакция организма занимающихся на дозированную нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью

1. Частота сердечных сокращений (пульс) – измеряется до, во время и после физической нагрузки для оценки работы сердечно-сосудистой системы.

2. Артериальное давление – измеряется до и после выполнения физических упражнений для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

3. Частота дыхания – показывает, как организм справляется с аэробной нагрузкой, и насколько эффективно осуществляется обмен кислорода.

5. Температура тела – контролируется для оценки терморегуляции и реакции организма на физическое усилие.

6. Уровень кислорода в крови (сатурация) – измеряется с помощью пульсоксиметра, чтобы оценить насыщение крови кислородом при физической нагрузке.

7. Энергетические затраты (расход калорий) – оценивается с помощью специализированных приборов, что помогает понять, насколько эффективно тело расходует энергию во время тренировки.

1. Разработайте форму и содержание дневника самоконтроля для занимающихся оздоровительной физической культурой

См. на следующей странице

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Пульс до трен., уд/мин | Пульс после трен., уд/мин | АД до трен., мм. рт. ст. | АД после трен., мм. рт. ст. | t, C° | Усталость (1-10) | Самочувствие | Частота дыхания до трен., вдох/мин | Частота дыхания после трен., вдох/мин | Интенсивность тренировки (1-10) | Упражнения | Результаты |
| 12.04 | 72 | 90 | 120/80 | 125/85 | 36.7 | 5 | Хорошее | 16 | 22 | 6 | Бег на дорожке, упражнения с гантелями | Пробежал 1 км быстрее |
| 14.04 | 75 | 95 | 118/78 | 120/80 | 36.6 | 4 | Удовлетворительное | 18 | 24 | 7 | Езда на велотренажере, упражнения с эспандером | Проехал на 5 мин дольше |
| 15.04 | 70 | 85 | 115/75 | 120/78 | 36.5 | 3 | Отличное | 14 | 20 | 5 | Упражнения с гантелями | Улучшение выносливости |