



**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
открытого урока**

по предмету: «Физическая культура»

**на тему: «Физическая культура и здоровье студента.
Нетрадиционные виды двигательной активности»**

**Подготовил преподаватели:
Муравлёва Г.А.
Тямисова Е.В.**

Методические рекомендации к уроку

Здоровый образ жизни – значимый фактор профессиональной подготовки студента, позволяющий концентрировать его личностно-ориентированную направленность. Знание основ и принципов здорового образа жизни поможет студентам самостоятельно и грамотно проектировать и в дальнейшем оптимально организовать свою жизнедеятельность, полнее реализовать трудовой и творческий потенциал.

Практика показывает, что чем раньше мы убедим студентов с ограниченными возможностями в необходимости выполнения всех предлагаемых им физических нагрузок, тем легче нам будет с ними работать в дальнейшем, поэтому этот урок проводится на 1 курсе, но когда студенты уже адаптировались в наших условиях.

Для проведения урока необходимо использование проекционного кабинета, с целью показа презентации на тему «Физическая культура и здоровье студента». По окончании просмотра целесообразно обсудить просмотренную презентацию и первую часть урока завершить познавательным тестом, который позволяет оценить образ жизни конкретного студента.

Подведение итогов первой части занятия нацеливает на сознательный выбор какой-либо двигательной деятельности, во второй, практической части урока. В данной части предлагается три таких вида как:

1. Плавание. Игры в воде

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия. Оно показано при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательных систем, нарушении обмена веществ, последствиях травм опорно-двигательного аппарата, нарушениях осанки и сколиозах у детей. Плавание способствует нагрузке функций дыхания и кровообращения, тренирует физиологические механизмы терморегуляции.

Занятие проводится в бассейне колледжа под руководством преподавателя – Муравлевой Г.А.

2. Ритмическая гимнастика

У девушек пользуются большой популярностью уроки ритмической гимнастики - это прежде всего музыка, танцевальные движения, возможность проявить себя, расширить функциональные возможности организма. Занятия этим видом спорта помогают укрепить здоровье, развить подвижность суставов и гибкость позвоночника, укрепить все группы мышц, приобрести хорошую осанку, избавиться от лишнего веса. Воспитывают эстетический, музыкальный вкус.

Занятие проводится в спортивном зале колледжа под руководством преподавателя – Тямисовой А.В.

3. Атлетическая гимнастика

Занятия в тренажерном зале повышают настроение, дают прилив сил. Работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, совершенствует силовые характеристики движений, регуляцию мышечного тонуса. Является прекрасным оздоровительным средством.

Занятие проводится в тренажерном зале колледжа под руководством преподавателя – Калугиной М.С.

Тема урока: «Физическая культура и здоровье студента. Нетрадиционные виды двигательной активности».

Тип учебного занятия: комбинированный урок с применением информационных технологий.

Цель: Сформировать у студентов специальные знания в области здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) и двигательной активности для успешного их использования в процессе жизнедеятельности.

Задачи:

1. Систематизация и углубление знаний учащихся по темам: «Влияние физической культуры на здоровье студентов», «Здоровый образ жизни».
2. Популяризация двигательной активности в студенческой среде.
3. Коррекция и развитие основных двигательных качеств.

План урока:

I. Организационный момент.

II. Теоретическая часть.

1. Презентация по теме: «Физическая культура и здоровье студента».
2. Тестирование по теме: «ЗОЖ» (приложения 1-2).
3. Подведение итогов первой части занятия.

III. Практическая часть.

Работа в подгруппах по видам спорта:

1. Плавание. Игры в воде.
Место проведения – бассейн колледжа.
Преподаватель – Муравлева Г.А.
2. Ритмическая гимнастика.
Место проведения – спортивный зал колледжа.
Преподаватель – Тямисова Е.В.
3. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.
Место проведения – тренажерный зал колледжа.
Преподаватель – Калугина М.С.

IV. Заключительная часть.

Подведение итогов урока проводится по подгруппам.

I. Организационный момент

1. Проверка отсутствующих;
2. Объявление целей, задач и хода урока.

II. Теоретическая часть

1. Презентация

по теме: «Физическая культура и здоровье студента»

Слайд 1 Тема урока

Урок на тему:
**«Физическая культура
и здоровье студента»**
по предмету: «Физическая культура»
Подготовили преподаватели:
Муравлёва Г.А., Тямисова А.В., Ворнакова М.С.
Михайлов, 15 декабря 2011 г.

Значение физической активности для поддержания, укрепления здоровья и как лечебного средства известно из древности.

Слайд 2 Петр Францевич Лесгафт - Мудрые мысли

Мудрые мысли

«Кто бездельничает, лежит на боку, тот слабеет физически, нравственно и умственно, тот разрушается. Кто трудится, тот приобретает силу, здоровье, выносливость, бодрость и ясность духа»
П.Ф. Лесгафт

1837 – 1909 гг.
выдающийся биолог,
анатом, антрополог, врач,
педагог, создатель научной
системы физического
воспитания, прогрессивный
общественный деятель
России

«Приучаясь владеть и
управлять своим двигательным
аппаратом, человек приучается
вместе с тем владеть и управлять
своими чувствами и подчинять их
воле»
П.Ф. Лесгафт

Для нас детей XXI века эта проблема стала очень актуальна в связи с автоматизацией и компьютеризацией нашей жизни (век компьютерных технологий). Машина уже для нас не роскошь, а средство передвижения. Средство общения – мобильный телефон. Улицу многие променяли на компьютерные игры. Все это со временем приводит к снижению двигательной активности – гипокинезии.

Слайд 3 Гипокинезия

Гипокинезия
- это снижение двигательной активности.

Рассматривается в настоящее время как важнейший фактор риска многих заболеваний.



Гиподинамия
- это состояние пониженной двигательной активности, обусловленное общей мышечной слабостью, в результате заболевания или пребывания в условиях пониженной гравитации, постельного режима.

Более знакомое вам выражение – гиподинамия – состояние пониженной двигательной активности, которое выражается в общей мышечной слабости в результате образа жизни, постельного режима или заболевания.

Слайд 4 Гиподинамия – в дословном переводе

Гиподинамия



Гиподинамия - в дословном переводе...



Признаки гиподинамии.



Природой предусмотрено, что наш организм живет и его органы нормально функционируют только при двигательной активности. Снижение двигательной активности – гипокинезия – ведет к функциональным изменениям в организме, влияющим на сокращение продолжительности жизни.

Слайд 5 Виды гипокинезии

Виды гипокинезии и причины её возникновения

Гипокинезия	Классификационный признак — причина и мотивации гипокинезии
Физиологическая	Влияние генетических факторов, аномалии развития
Привычно-бытовая	Привыкание к малоподвижному образу жизни, наличие сниженной двигательной инициативности, бытовой комфорт, пренебрежение физической культурой
Клиническая («нозогенная»)	Ограничение объема движений вследствие производственной необходимости. Заболевания опорно-двигательного аппарата; болезни и травмы, требующие длительного постельного режима
Школьная	Неправильная организация учебно-воспитательного процесса: перегрузка учебными занятиями, игнорирование физического воспитания, отсутствие свободного времени



Давайте с Вами рассмотрим виды гипокинезии и причины ее возникновения.

Слайд 6 Отсутствие физической нагрузки на организм:

Отсутствие физической нагрузки на организм:



- Ослабление иммунитета
- Ухудшение зрения
- Остеохондроз, радикулит и проч.
- Лишний вес
- Геморрой
- Гипотрофия мышц
- Туннельный синдром

Отсюда следует, что если в течении длительного промежутка времени мы будем лишены каких-либо физических нагрузок и движения, то это приведет к

нарушению обмена веществ, избыточному весу, атрофии мышц, развитию сердечнососудистых расстройств, снижению иммунитета – то есть здоровью будет нанесен непоправимый вред.

Многочисленными экспериментами и исследованиями установлено:

Слайд 7 Мужчины



Что организм физически активных мужчин 50-60 лет обладает более высокими функциональными возможностями, чем 30-летних, но с ограниченным двигательным режимом.

Также установлено, что регулярные физические нагрузки — эффективное средство профилактики и лечения многих хронических заболеваний и лучшего метода стимуляции систем организма, чем мышечная деятельность, то есть движение – не существует.

Принято считать, что организм растет в результате усвоения питательных веществ.

Слайд 8 Питательные вещества



Экспериментальные исследования И.А. Аршавского (1967) показали, что, если в условиях хорошего питания у развивающегося организма исключить всякую двигательную активность, его рост резко задерживается или совсем прекращается. Автор заключает, что питательные вещества являются лишь условиями роста организма, а не его причиной.

Слайд 9 Физическое и умственное переутомление

Синдром переутомления знаком, пожалуй, любому современному человеку.

<h3>Физическое переутомление</h3> <p>- это состояние человека, которое характеризуется мышечной усталостью.</p>  	<h3>Умственное переутомление</h3> <p>- это состояние человека, вызывающее перевозбуждение, невротические сдвиги, приводящие к заболеванию человека.</p> 
--	--

Научно-технический прогресс увеличивает долю умственного труда. В свою очередь интеллектуальный труд повышает требования к психической устойчивости, длительным нервным напряжениям, способности перерабатывать большой поток информации.

Слайд 9.1

При физическом труде мышечное утомление является нормальным физиологическим обратимым состоянием.



При физическом труде мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, выработанным в ходе эволюции как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки.

Умственная работа — достижение природы на более высоких ступенях ее развития, и организм человека не успел адаптироваться к ней. Эволюция пока не выработала реакций, надежно предохраняющих центральную нервную систему

(ЦНС) от перенапряжения. Поэтому наступление нервного (умственного) утомления в отличие от физического не ведет к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые суммируются, усиливаются и приводят к заболеванию человека.

Слайд 10 По данным ВОЗ



По данным Всемирной организации здравоохранения, за последние 70 лет количество неврозов увеличилось в 24 раза, а смертность мужчин 40-летнего возраста от ишемической болезни сердца возросла на 60%.

Поэтому работники умственного труда должны научиться спокойно и трезво оценивать свои силы и возможности, грамотно использовать средства физической культуры и спорта. Лучший отдых – это смена вида деятельности.

Слайд 11 Общий эффект

Общий эффект регулярных занятий физическими упражнениями заключается:

- в повышении устойчивости ЦНС: в состоянии покоя у тренированных лиц отмечается несколько более пониженная возбудимость нервной системы; во время работы повышаются возможности достижения повышенной возбудимости и увеличивается лабильность периферической нервной системы;
- положительных изменениях в опорно-двигательном аппарате: увеличиваются масса и объем скелетных мышц, улучшается их кровоснабжение, укрепляются сухожилия и связочный аппарат суставов и др.;
- экономизации функций отдельных органов и кровообращения в целом; в улучшении состава крови и т.п.;
- уменьшении расхода энергии в состоянии покоя: из-за экономизации всех функций общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 10-15%;
- существенном уменьшении периода восстановления после физической нагрузки любой интенсивности.

Как пример, вашему вниманию, в таблице представлены различия в

состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной системы тренированного и нетренированного человека.

Слайд 12 Таблица

Показатель	Тренированный	Нетренированный
<i>Анатомические параметры</i>		
Масса сердца, г	350-500	250-300
Объем сердца, мл	900-1 400	600-800
<i>Физиологические параметры</i>		
Частота пульса в покое, мин	50-60	70-80
Максимальная частота пульса, мин	250-260	220 - возраст (в годах)
Ударный объем сердца в покое, мл	100	60-80
Максимальный ударный объем сердца, мл	200	150-160
Минутный объем кровообращения макс, л	До 40	18-20
Коронарный кровоток в покое, мл/100 г ткани	60-80	60-80
Коронарный кровоток макс, мл/100 г ткани	500	300
Работа сердца за 1 сут в покое, ктм	5 000-10 000	10 000-15 000
Максимальное потребление O ₂ , л/мин	5,5-6,0	3,5-4,0
Легочная вентиляция максимальная, л/мин	До 200	80-100
Жизненная емкость легких, л	6-7	3,5-4,5

Очевидно, что физиологические резервы человека, систематически занимающегося физкультурой и спортом, неизмеримо выше. Это дает ему возможность достаточно легко компенсировать внезапное воздействие многих факторов окружающей среды, без ущерба для своего здоровья.

Важно отметить, что систематические занятия физической культурой и спортом позволяют сохранить физиологические резервы до весьма преклонного возраста, что обеспечивает высокий уровень здоровья и работоспособности.

Резервы организма показатель индивидуальный (физиологические и психофизиологические возможности человека), систематическая тренировка способна существенно их повысить.

Слайд 13 Выбор формы двигательной активности



Таким образом, выбор студентом любой формы двигательной активности: будь-то физический труд, танцы, занятия физической культурой, различными видами спорта — уже сам по себе становится благоприятным явлением для организма, поскольку снижает риск проявления гиподинамии, способствует нормальному функционированию разнообразных систем организма, укрепляет здоровье.

Сейчас вашему вниманию, уважаемые студенты, предлагается тестирование на оценку вашего образа жизни.

2. Тестирование по теме: «ЗОЖ»

Слайды 14 – 15 – 16 – 17

ТЕСТ
«Оценка образа жизни»
ВОПРОСЫ:



1. Если утром вам надо встать пораньше, вы:
 - а) заводите будильник (30 баллов);
 - б) доверяете внутреннему голосу (20 баллов);
 - в) полагаетесь на случай (0 баллов).
2. Проснувшись утром, вы:
 - а) сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело (10 баллов);
 - б) встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу (30 баллов);
 - в) увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом (0 баллов).
3. Из чего состоит ваш обычный завтрак:
 - а) из кофе или чая с бутербродами (20 баллов);
 - б) из второго блюда и кофе или чая (30 баллов);
 - в) вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять (0 баллов).
4. Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли:
 - а) необходимость точного прихода на учебу в одно и то же время (0 баллов);
 - б) приход в диапазоне ± 30 мин (30 баллов);
 - в) гибкий график (20 баллов).

ТЕСТ
«Оценка образа жизни»
ВОПРОСЫ:

5. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:
 - а) успеть поесть в столовой (0 баллов);
 - б) поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе (10 баллов);
 - в) поесть не торопясь и еще немного отдохнуть (30 баллов).
6. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами:
 - а) каждый день (30 баллов);
 - б) иногда (20 баллов);
 - в) редко (0 баллов).
7. Если вы окажетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию как вы попытаетесь разрешить ее:
 - а) долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию (0 баллов);
 - б) флегматичным отстранением от спора (0 баллов);
 - в) ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров (30 баллов).
8. Надолго ли вы задерживаетесь после окончания занятий:
 - а) не более чем на 20 мин (10 баллов);
 - б) до 1 часа (30 баллов);
 - в) более 1 часа (0 баллов).

ТЕСТ

«Оценка образа жизни»

ВОПРОСЫ:

9. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?
- а) встречам с друзьями, общественной работе (10 баллов);
 - б) хобби (20 баллов);
 - в) домашним делам (30 баллов).
10. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:
- а) возможность встряхнуться и отвлечься от забот (30 баллов);
 - б) потерю времени и денег (0 баллов);
 - в) неизбежное зло (0 баллов).
11. Когда вы ложитесь спать:
- а) всегда примерно в одно и то же время (30 баллов);
 - б) по настроению (0 баллов);
 - в) по окончании всех дел (0 баллов).
12. В свободное время вы:
- а) пассивно отдыхаете (20 баллов);
 - б) активно работаете (30 баллов);
 - в) чередуете отдых с работой (0 баллов).

ТЕСТ

«Оценка образа жизни»

ВОПРОСЫ:

13. Какое место занимает спорт в вашей жизни:
- а) ограничиваетесь ролью болельщика (0 баллов);
 - б) делаете зарядку на свежем воздухе (30 баллов);
 - в) находите повседневную физическую нагрузку вполне приемлемой (0 баллов).
14. За последние 14 дней вы хотя бы раз:
- а) танцевали (30 баллов);
 - б) занимались физическим трудом или спортом (30 баллов);
 - в) прошли пешком не менее 4 км (30 баллов).
15. Как вы проводите летние каникулы:
- а) пассивно отдыхаете (0 баллов);
 - б) физически трудитесь, например в саду (20 баллов);
 - в) гуляете и занимаетесь спортом (30 баллов).
16. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:
- а) любой ценой стремитесь достичь своего (0 баллов);
 - б) надеетесь, что ваше усердие обязательно принесет свои плоды (30 баллов);
 - в) намекаете окружающим на вашу истинную ценность, чтобы они делали надлежащие выводы (10 баллов).

Обработка и ответы на тест:

Просуммируйте баллы на выбранные Вами ответы в тесте.	400-480 баллов. Вы умеете жить.	
	280-400 баллов. Вы близки к идеалу.	
	160-280 баллов. Вы «среднячок».	
	Менее 160 баллов. Жизнь у Вас – незавидная.	

3. Подведение итогов теоретической части занятия

Чтобы после ответа на вопросы анкеты оценить свой образ жизни, просуммируйте все числа, находящиеся в таблице справа от выбранного вами номера ответа:

400—480 баллов.

Вы набрали почти максимальную сумму, и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придаст ей монотонность. Напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280—400 баллов.

Вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой авральной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160—280 баллов.

Вы «среднячок», как и большая часть людей. Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а лучше сказать, в такой «запарке», ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 баллов.

По правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить в них лишь ваш собственный вредный образ жизни. Думаем, что и на работе дела

у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста: врача-психолога или психотерапевта. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис и пока не поздно вернуть здоровье.

Цель первой части нашего занятия я буду считать достигнутой, если вы осознали значимость занятий спортом и двигательной активности и выбрали для себя посильную двигательную деятельность.

Движение – это жизнь!

III. Практическая часть урока

Во второй половине нашего урока вам предлагается на выбор несколько видов спорта с учетом вашего желания, и возможностей спортивного комплекса нашего учебного заведения

1. Плавание. Игры в воде

Слайд 19

**Виды спорта по выбору:
Плавание. Игры в воде**



Показано при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательных систем, нарушении обмена веществ, последствиях травм опорно-двигательного аппарата, нарушениях осанки и сколиозах.

2. Ритмическая гимнастика

Слайд 20

**Виды спорта по выбору:
Ритмическая гимнастика**



Помогает укрепить здоровье, развить подвижность суставов и гибкость позвоночника, укрепить все группы мышц, приобрести хорошую осанку, избавиться от лишнего веса. Воспитывает эстетический, музыкальный вкус.

3. Атлетическая гимнастика

Слайд 21

**Виды спорта по выбору:
Атлетическая гимнастика**



Работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, совершенствует силовые характеристики движений, регуляцию мышечного тонуса. Является прекрасным оздоровительным средством.

IV. Заключительная часть

Итоги урока проводятся по подгруппам.

Студентам за работу на уроке преподавателями выставляются оценки.

Дается дифференцированное задание на дом: подобрать и составить индивидуальный комплекс упражнений, обусловленный клиническим диагнозом студента.