

Лекция №1

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Цель: формирование ценностной ориентации и отношения студентов к физической культуре как средству самовоспитания и способу укрепления здоровья.

Задачи:

- показать взаимосвязь физических, психических и социальных факторов в системе жизнедеятельности человека;
- способствовать развитию мотивации к физическому совершенствованию;
- способствовать формированию чувства ответственности за собственное здоровье.

План лекции:

1. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
2. Понятие физической культуры.
3. Уровень здоровья, его комплексная оценка.
4. Самоконтроль физкультурника.

Литература:

1. Л.В. Бянкина, И.А. Егорова, Т.Л. Сухоловская. Мотивы занятий физической культурой студентов колледжа в системе формирования общекультурных компетенций. – Хабаровск.: Наука и спорт, 2020 г.
2. Д.Г. Сидоров. Гигиенические условия здорового образа жизни студенческой молодежи. – Нижний Новгород, 2024 г.
3. Виленский М.Я. Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – Москва: Кнорус, 2021 г.

После изучения данной темы **студент должен:**

знать:

1. Понятие здоровья человека и факторы его определяющие
2. Понятие и ценности физической культуры
3. Понятие об уровне здоровья

уметь:

Рассказывать об основных факторах риска для здоровья

Выявлять различия в понятиях «спортсмен» и «физкультурник»

Осуществлять самоконтроль.

**I.
Организационная часть.**

**Объявление
темы лекции и
целей,
постановка
проблемы.**

По данным ВОЗ с 1991 года средняя продолжительность жизни в РФ мужчин сократилась с 65 до 57 лет, женщин с 79 до 71 года. Основная причина – рост сердечно-сосудистых заболеваний.

Характерной особенностью демографической ситуации в России стало уменьшение численности населения в большинстве субъектов РФ. Если в 1990 году естественная убыль населения наблюдалась лишь в 9 регионах России, то к 2024 году их число увеличилось до 80. Наиболее неблагоприятная демографическая ситуация сохраняется в Северо-Западном, Центральном и Центрально-Чернозёмном регионах, где показатели естественной убыли в 1,5–2 раза выше среднероссийского уровня. В этих районах проживает около 70–75% населения страны, что усиливает общий демографический кризис.

За последние 100 лет Россия пережила четыре волны сокращения населения. Первые три были связаны с катастрофическими событиями: Гражданской войной (1918–1922), голодом и репрессиями 1930-х, Великой Отечественной войной (1941–1945). Четвёртая волна (с 1990-х по настоящее время) принципиально отличается — это первый в истории России длительный демографический спад в мирное время. Эксперты называют его беспрецедентным и связывают с комплексом социально-экономических факторов:

1. Снижение уровня жизни – рост бедности, особенно в малых городах и сельской местности.
2. Кризис системы здравоохранения – сокращение доступности медпомощи в регионах, нехватка врачей, рост платных услуг.
3. Психологический стресс – тревожность из-за экономической нестабильности, последствий пандемии COVID-19 и геополитической напряжённости.
4. Демографическая яма 1990-х – малое число рождений в кризисные годы привело к сокращению числа

потенциальных родителей сегодня.

В 2023 году естественная убыль составила около 500 тыс. человек (данные Росстата).

II. Основная часть.

1. Понятие здоровья человека.

Устав ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного гармоничного физического, психического и социального благополучия человека».

Человечество сталкивается со множеством факторов, которые угрожают здоровью в течение жизни. Угрозы самые разные: неожиданные эпидемии, рост случаев ожирения из-за отсутствия физической активности, воздействие на здоровье загрязнённой окружающей среды, многочисленные гуманитарные катастрофы и т.д.

Факторы, определяющие здоровье:

1. Образ жизни на 50%.
2. Окружающая среда (природная – воздух, вода, почва; социальная – условия жизни и культура) на 25 %.
3. Генетическая предрасположенность на 20%.
4. Здравоохранение на 8-10%.

1. Факторы образа жизни, укрепляющие здоровье:

- Отсутствие вредных привычек.
- Рациональное питание.
- Адекватная физическая нагрузка.
- Здоровый психологический климат.
- Внимательное отношение к своему здоровью.

Неинфекционные заболевания, такие как диабет, рак и болезни сердца, в совокупности становятся причиной более

70% смертей во всём мире: от них умирают ежегодно около 41 миллиона человек, включая 15 миллионов преждевременных смертей в возрасте от 30 до 69 лет.

Рост числа этих заболеваний вызван пятью основными факторами риска: курение, отсутствие физической активности, повышенное потребление алкоголя, нездоровое питание и загрязнение воздуха. Эти факторы также усугубляют проблемы с психическим здоровьем, которые могут возникать в раннем возрасте: половина всех психических заболеваний начинается к 14 годам, но большинство случаев остаются незамеченными и не поддаются лечению. Так, самоубийства - вторая по значимости причина смерти в возрастной группе от 15 до 19 лет.

2. Окружающая среда

Девять из десяти человек на планете дышат загрязненным воздухом каждый день. По мнению ВОЗ, в 2019 году загрязнение воздуха несёт в себе самый серьезный экологический риск для здоровья. Микрочастицы в воздухе способны проникать в дыхательную и сердечно - сосудистую системы, они повреждают легкие, сердце и мозг, и ежегодно убивают 7 миллионов человек, вызывая инсульт, провоцируя сердечно -сосудистые и лёгочные заболевания. Около 90% смертей от атмосферного загрязнения приходится на страны с низким и средним уровнем дохода, с высокими объемами вредных выбросов от промышленности, транспорта и сельского хозяйства.

Когда мы говорим о болезни, то четко представляем, что речь идет, прежде всего, о патологическом процессе, опосредованном через сознание индивида в его социальный статус. Больной человек теряет активную самостоятельность в реализации своей жизненной установки, теряет оптимальную связь со средой и окружающим его социумом.

Именно по этой причине – причине ухудшения социального статуса больного человека – проблема болезни всегда обладала определенным приоритетом в усилиях теоретической и практической медицины и далеко опередила учение о здоровье. Однако исторический опыт показал, что разработка одного лишь учения о болезни не может решить задачу достижения высоких показателей здоровья населения.

3. Генетическая предрасположенность – это увеличение или уменьшение вероятности заболевания в зависимости от генетики.

4. Система здравоохранения

Первая медицинская помощь - это, как правило, основная точка соприкосновения населения с системой здравоохранения. В идеале, как считают в ВОЗ, государство должно обеспечивать всестороннюю и доступную помощь всем членам общества на протяжении всей жизни. Для всеобщего охвата населения услугами здравоохранения в стране должна быть хорошо организованная система медицинского реагирования.

Тем не менее, многие страны не имеют адекватных учреждений первичной медико-санитарной помощи. Это пренебрежение отчасти связано с нехваткой ресурсов в странах с низким уровнем доходов населения. Проблема также связана с акцентом, который в последние десятилетия во многих странах делается на борьбу с отдельными заболеваниями.

В системе общечеловеческих культурных ценностей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всей популяции в различные возрастные периоды и особенно в первую половину жизни,

определяющей возможности освоения всех остальных ценностей.

2. Понятие физической культуры.

Физическая культура – одно из эффективных средств всестороннего, гармоничного развития личности, действенный социальный фактор продвижения каждого человека по пути физического совершенствования.

Физкультурник – человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья.

Спорт – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Ценности физической культуры.

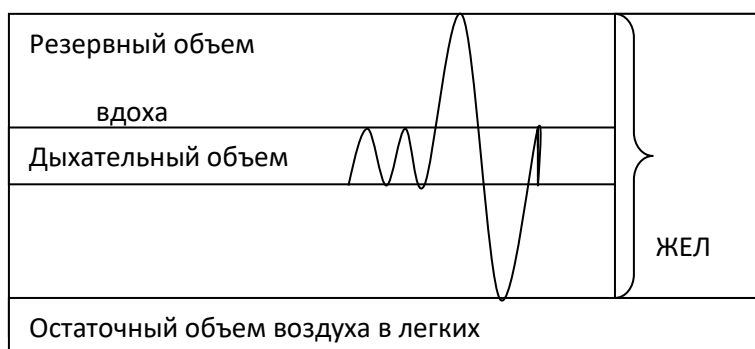
- 1) содействие укреплению здоровья
- 2) совершенствование механизмов саморегуляции
- 3) повышение работоспособности
- 4) противодействие неблагоприятным влияниям внешней среды.

3. Уровень здоровья.

Это количественная характеристика функционального состояния организма, его резервов и социальной дееспособности человека.

Включает в себя:

- 1) физиологические показатели ЧСС, АД, ЖЕЛ, ЖИ=ЖЕЛ/т



- 2) физические качества (выносливость, ловкость, сила, гибкость, быстрота)
- 3) образ жизни (стаж регулярных занятий, рациональность питания, закаливание, курение, алкоголь)
- 4) эффективность работы иммунной системы (количество простудных заболеваний, наличие хронических заболеваний).

Распределение студентов на медицинские группы.

Основная – лица без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями при достаточном физическом развитии и подготовленности.

Подготовительная – лица без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями при недостаточном физическом развитии и подготовленности.

Специальная – лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера.

4. Самоконтроль.

Самоконтроль - это система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью нагрузок.

Самоконтроль включает наблюдение и анализ субъективных и объективных показателей состояния организма.

Лучшая форма – дневник самоконтроля.

Субъективные показатели: (настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание заниматься, нарушение режима, потоотделение).

Объективные показатели: (ЧСС, АД, ЧД, вес, рост, обхват

груди и экскурсия грудной клетки).

III. Домашнее задание.	Провести в течение недели ежедневный самоконтроль для подведения итогов дня по методу «пяти пальцев»:
Основы самоменеджмента.	Большой – бодрость, физическая форма, самочувствие (балл) Указательный – услуга, помощь, чем я помог другим (+;-) Средний – состояние духа, преобладающее настроение (балл) Безымянный – близость цели, чего я сегодня достиг (+; -) Мизинец – мыслительный процесс, какие знания и опыт приобрел (+; -).

Контрольные тесты по теме:

1. Согласно Устава Всемирной Организации здравоохранения, здоровье – это..?
2. Какие социально-экономические факторы, по мнению экспертов, повлияли на демографический спад в России с 1990-х годов?
3. Каковы основные факторы, определяющие здоровье человека, и как они влияют на его состояние?
4. Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье человека? Приведите данные ВОЗ.
5. Что такое физическая культура?
6. В чем разница между понятиями «физкультурник» и «спортсмен»?
7. Перечислите ценности физической культуры.
8. Какие показатели включает в себя уровень здоровья?
9. Какие медицинские группы выделяют для студентов при занятиях физической культурой?
10. Что такое самоконтроль в физической культуре и какие показатели он включает?