



МАГУ

МУРМАНСКИЙ
АРКТИЧЕСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



МАГУ

МУРМАНСКИЙ
АРКТИЧЕСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУРМАНСКИЙ АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Мурманск
2020



План:

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
6. Критерии эффективности здорового образа жизни.



1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.



Критерии:

- ✓ уровень жизнеустойчивости организма,
- ✓ широта адаптационных возможностей организма,
- ✓ биологическая активность органов и система,
- ✓ способность органов и систем органов к регенерации.



Факторы, определяющие риск для здоровья

Сфера	Значение для здоровья, примерный удельный вес, %	Группы факторов риска
Образ жизни	49-53	Вредные условия труда, плохие материально-Бытовые условия, стрессовые ситуации, гиподинамия, испорченность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное, неритмичное питание, курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами и др.
Генетика, биология человека	18-22	Предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням
Внешняя среда, природно-климатические условия	17-20	Загрязнение воздуха, воды и почвы канцерогенами и другими веществами, резкая смена атмосферных явлений, повышенные гелиокосмические, магнитные и другие излучения
Здравоохранение, медицинская активность	8--10	Неэффективность личных гигиенических и общественных профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания



2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - способ жизнедеятельности людей, характеризующийся соразмерным и оптимальным укреплением уровня здоровья каждого человека и общества в целом.



Саморегуляция –

поведенческая система, которая характеризуется определенным постоянством и включает в себя приемы поведения, обеспечивающие достижение намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами.



3. Здоровый образ жизни и его составляющие

Составляющие ЗОЖ:

1. Режим труда и отдых.
2. Организация сна.
3. Режим питания.
4. Организация двигательной активности.
5. Выполнение требований санитарии, гигиены закаливания.
6. Профилактика вредных привычек.
7. Культура межличностного общения.



4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни

Отношение к здоровью – система индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или, наоборот, угрожающими здоровью людей, а также определенная оценка индивидом своего физического и психического состояния.

Составляющие отношения к здоровью:



МАГУ
МУРМАНСКИЙ
АРКТИЧЕСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

- *когнитивная составляющая,*
- *эмоциональная составляющая ,*
- *поведенческая составляющая.*



Направления отношения к здоровью:

- ✓ сохранение здоровья (предупреждение и лечение болезней)
- ✓ совершенствование здоровья человека (развитие биологических и психологических характеристик, обеспечивающих высокую адаптацию к меняющейся внешней среде).



5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни

Физическое самовоспитание – процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.



Мотивы физического самовоспитания:

- ✓ требования социальной жизни и культуры;
- ✓ притязание на признание в коллективе;
- ✓ соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности;
- ✓ критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.



Этапы процесса физического самовоспитания:

I этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, негативных проявлений.



Этапы процесса физического самовоспитания:

II этапе определяет цель и программу самовоспитания, а на их основе личный план.

III этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением.



6. Критерии эффективности здорового образа жизни

- задание для самостоятельной работы (выявить критерии эффективности здорового образа жизни, отразить в конспекте).