

Дата: 08.11.2022

Урок: основи здоров'я

Клас: 9-А

Вчитель: Андрєєва Ж.В.

Тема: **«Рухова активність»**

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Пригадайте:

1. Які особливості фізичного розвитку підлітків?
2. Назвіть чинники, що сприяють фізичному здоров'ю.
3. Чому для зміцнення фізичного здоров'я важливо приділяти увагу всім чинникам?
4. Чи згодні ви, що фізичне здоров'я можна назвати основою здорового способу життя? Чому? Доведіть на прикладі.
5. Що таке «фізичне здоров'я».

II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ ТА УМІНЬ

Технологія «Займи позицію»

— Поміркуйте, чи погоджуєтеся ви з думкою, що **«рух — це здоров'я»**

Аналіз та обговорення змісту висловів відомих людей

Поясніть як ви розумієте наступні вислови:

Вислів 1. Людина, яка перестала займатися фізичними вправами, часто чахне тому, що сила її органів послаблюється внаслідок відмови від руху (*Авіценна, перський учений-енциклопедист, філософ, лікар, хімік, астроном, теолог, поет*).

Вислів 2. Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність (*Арістотель, давньогрецький учений-енциклопедист, філософ, логік*).

Вислів 3. Гімнастика є цілющою частиною медицини (*Платон, давньогрецький філософ*).

III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Цифри і факти «О, то в нас зайві кілограми!»

Лише 43% українців мають нормальну вагу. Решта – перевищує встановлені норми, а кожен шостий хворіє на ожиріння!

Такі дані наводять у територіальному управлінні статистики за результатами вибіркового обстеження.

Основними причинами того, що люди гладшають, фахівці називають надмірне харчування та малорухливий спосіб життя. Якщо в загальному по Україні більш як третина чоловіків і майже

чверть жінок віком понад 18 років хоча б раз на тиждень займаються фізкультурою, то на Дніпропетровщині так стараються підтримувати свою форму лише кожен четвертий чоловік і кожна сьома жінка.

VI. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Поняття про рухову активність

Одне із правил здорового способу життя та умова росту й розвитку людини – достатня рухова активність.

Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом.

Найбільш ефективно зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи такі види рухової активності:



Пригадайте

Завдання

1. Пригадайте популярні види рухової активності.
2. Розподіліть їх на корисні, допустимі і шкідливі для підлітків. Поясніть такий розподіл.

Види рухової активності

Виокремлюють рухову активність:

- низьку;
- помірну;
- інтенсивну.

Робота з підручником

Розгляньте схему «Види рухової активності»

Низька	Повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач 	Швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно 
		Помірна 
	Інтенсивна 	Біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри 

Типи вправ

Щоб підтримувати гарну фізичну форму, слід виконувати фізичні вправи. Як результат розвиваються фізичні якості: витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість.

Фізичні вправи поділяються на **аеробні** й **анаеробні**.

Аеробні вправи — це процеси, які відбуваються за обов'язкової наявності достатньої кількості кисню.

Анаеробні вправи — це інтенсивна нетривала діяльність, під час якої організм відчуває брак кисню.

Робота з підручником

Розгляньте схему «Типи вправ»

Аеробні. У вправах задіяні майже всі групи м'язів. Під час таких вправ відбувається достатнє забезпечення організму, зокрема м'язів, киснем. Можна робити протягом 30–60 хвилин. У результаті підвищується витривалість організму, його працездатність, зміцнюється серцево-судинна система, поліпшується психологічний стан, вентиляція легень	Біг підтюпцем, біг на місці, плавання, веслування, лижний і велосипедний спорт, аеробіка	Анаеробні. Інтенсивні короточасні (на 2–3 хвилини) вправи, що виконуються за рахунок енергії, накопиченої в м'язах. Як результат, збільшується об'єм м'язів, підвищується витривалість і сила. Такі вправи ефективні для зміцнення мускулатури, зокрема серцевого м'яза	Спринтерський біг, стрибки через скакалку, важка атлетика, заняття на силових тренажерах, стрибки у висоту й довжину, подолання крутого підйому, силові вправи з гантелями, гирами, штангою
			

Робота з малюнком

Розподіліть зображені на малюнку види рухової активності на аеробні та анаеробні.



Піраміда рухової активності



Новачкам слід починати з аеробних тренувань, щоб підготувати свій організм до більших навантажень, якщо у цьому є потреба

Я вважаю так. А ти?

Запитання

1. На вашу думку, для кого корисні анаеробні, а для кого — аеробні тренування?
2. Чи всім підходять анаеробні навантаження?
3. Чи можна практикувати анаеробні вправи спортсменам початківцям?

Принципи рухової активності.

Розгляньте та обговоріть схему «Принципи рухової активності»



Ризики малорухливого способу життя

Добова рухова активність старшокласників нижча за рухову активність дошкільників на 75 %.

Гіподинамія призводить до значного погіршення стану здоров'я. Проте, почавши займатися спортом чи фізичними вправами, у будь-якому віці можна відновити сили, відчутно покращити статуру, самопочуття та зміцнити здоров'я.

За результатами медико-соціологічних досліджень Інституту реабілітації (Торонто, Канада) виявлено, що люди, які ведуть переважно сидячий спосіб життя, мають, порівняно з іншими, значно вищий ризик захворіти.



Відновлення фізичного здоров'я

Для відновлення фізичного здоров'я фахівці рекомендують займатися спортом, танцями, активними іграми на свіжому повітрі, тобто видами рухової активності з високою інтенсивністю, 3 рази на тиждень по 30-40 хв.

Таке тижневе навантаження зумовлене циклом відновлення фізичного стану людини.

Зменшення таких занять до двох разів на тиждень доцільне лише для підтримки здоров'я.

Правила активної діяльності:

- робити активну перерву кожні 30 хв сидіння;
- регулярно займатися фізичною культурою чи спортом;
- під час відпочинку більше грати в рухливі ігри;
- навчитися чомусь новому: кататися на велосипеді, грати в футбол, плавати та ін.;

- не лінуватися ходити сходами замість ліфта;
- щодня ходити пішки не менше 2 км;
- допомагати рідним по господарству (якщо звичну домашню роботу виконувати енергійно, то спалюються зайві калорії);
- навчитися танцювати, бо це прекрасна розвага і корисне фізичне навантаження.

Вплив фізичної активності на здоров'я

Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини



VII. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ І УМІНЬ

Робота з фотоілюстраціями

Завдання 1

Розгляньте фотоілюстрації та за допомогою схеми «Види рухової активності» (сторінка 3), схарактеризуйте і назвіть кожен вид рухової активності, що зображений на фотоілюстраціях.



1



2



3

Завдання 2

Розгляньте фотоілюстрації та за допомогою схеми «Типи вправ» (с.3) назвіть фізичні вправи і види спорту кожного типу вправ. Назвіть до анаеробних чи аеробних вони належать.



Ситуаційні завдання

Завдання.

1. Розгляньте фотоілюстрації.
2. Хто чинить правильно, а хто - ні?
3. Що порадите тим, хто, на вашу думку, поводить неправильно?



Обговорення

1. Поясніть, чому підлітки, які щодня мало рухаються, швидше втомлюватимуться під час навчання.
2. Формуванню яких рис характеру, на вашу думку, сприяють заняття фізичною культурою та спортом? Чому?
3. Поясніть, чому фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини.
4. Якою має бути постава під час ходьби?
5. Чому треба за можливості надавати перевагу: ходінню пішки чи їзді у транспорті?
6. Хто з вас робить ранкову зарядку? Як часто ви її робите? Для чого її потрібно робити?
7. Для чого нам фізично працювати? Яку роботу ви вже можете виконувати самі?

Поміркуйте

1. Як ви розумієте твердження італійського лікаря Анджело Моссо:
«Фізичні вправи можуть замінити багато ліків, але жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи»?

2. Поясніть українське прислів'я: *«Рухайся більше — проживеш довше».*

Моя рухова активність

Визначте, чи достатньо ви рухаєтеся протягом дня. Чому так думаєте? Що впливає на вашу рухову активність? Який вид рухової активності переважає?

Якщо, на вашу думку, рухаєтеся достатньо, підтримуйте гарну фізичну форму і надалі.

Якщо зробили висновок, що рухаєтеся недостатньо, складіть план для вдосконалення рухової активності. Скористайтеся порадами, що вміщені в параграфі. Обговоріть план з учителем фізкультури, лікарем, близькими дорослими. Додержуйтеся розробленого плану

систематично. Через три місяці зробіть висновки щодо результатів роботи. За потреби внесіть корективи.

VIII. ПІДСУМОК УРОКУ

Висновок. Достатня рухова активність — одне з правил здорового способу життя та умова росту й розвитку людини. Щоб підтримувати гарну фізичну форму, слід обирати фізичні вправи і види спорту, що сприяють розвитку фізичних якостей. Щоб попередити негативний вплив деяких фізичних вправ і видів спорту на здоров'я, слід додержуватися принципів рухової активності. Вибирати комплекс фізичних вправ з урахуванням вікових, фізичних можливостей і порад фахівців. Достатня фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини.

IX. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Підготувати інформаційне повідомлення про фітнес як різновид рухової активності.

Зворотній зв'язок: Human або електронна адреса zhannaandreeva95@ukr.net