05/06.10.23 *Клас: 9-А,Б*
Основи здоров'я *Вч.: Харенко Ю.А.*

Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини

РУХ —
ЦЕ ЖИТТЯ

Види рухової активності

Рухова активність	Дії
Низька	Розмірена повільна ходьба
Помірна	Швидка ходьба
Інтенсивна	Біг

Види рухової активності

Рухова активність	ПРИКЛАДИ
Низька	
Помірна	
Інтенсивна	

Типи вправ

аеробні

анаеробні

ПРИНЦИПИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
Систематичність
Поступовість
Різноманітність
Займатися щодня або не рідше ніж тричі на тиждень
Навантаження слід збільшувати поступово
Добирати вправи слід так, щоб гармонійно розвивати всі фізичні якості

Обов'язково слід проконсультуватися з лікарем, тренером або вчителем фізичної культури, щоб попередити негативний вплив деяких видів спорту і фізичних вправ на здоров'я.

Щоб системно розвивати фізичні якості, варто скласти індивідуальну програму занять. Поєднавши різні фізичні вправи та врахувавши індивідуальні здібності і стать, ви досягнете гарних результатів.

Низька рухова активність

Через низьку рухову активність людина поступово втрачає життєві сили, реагує на зміни в навколишньому середовищі. Можуть виникати хвороби хребта, порушення роботи серця. Людина швидко втомлюється, у неї з’являється прискорене серцебиття. Раніше такі хвороби були притаманні переважно літнім людям. Тепер досить часто на серцево-судинні хвороби хворіють уже у шкільному віці. Щоб убезпечитися, потрібно активно рухатися.

Рухова активність поліпшує насамперед фізичну форму. Проте оскільки здоров'я цілісне, то фізична активність позитивно впливає також і на інші складові здоров'я.

Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Хто чинить правильно, а хто — ні? Що порадите тим, хто, на вашу думку, поводиться неправильно?

Отже, фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини та зміцненню здоров'я. Активна здорова людина завжди бадьора й життєрадісна.

Домашнє завдання:

Опрацювати параграф 6.
У зошиті запишіть види рухової активності, якими займаєтеся регулярно.