

Дата: 24.01.2025р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 7-А

## Тема. Рухова активність.

Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини.



## **Сьогодні на уроці ви:**

- пригадаєте види рухової активності;
- проаналізуєте вплив рухової активності на фізичний, психологічний та соціальний добробут людини.

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ

*Рухова активність* — це будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію. Це можуть бути заняття спортом (плаванням, футболом чи гімнастикою) або такі буденні справи, як прибирання чи вигулювання собаки. Більшість видів рухової активності покращує нашу фізичну форму.

Рух покращує здоров'я, сприяє концентрації та навчанню, зменшує стрес і робить нас щасливішими. Тому потрібно впровадити рух у щоденну діяльність. Це може бути прогулянка до школи, спортивні ігри чи спортивне хобі (гуртки, спортивні секції). Рухова активність може бути низькою, помірною та інтенсивною.

Повільна ходьба,  
робота за  
комп'ютером,  
сидіння за робочим  
столом тощо.

Низька

Нескладна  
хатня робота  
(приготування  
їжі, миття посуду,  
прибирання),  
швидка ходьба  
тощо.

Помірна

Професійний  
спорт, альпінізм,  
будівельні,  
вантажно-  
розвантажувальні  
роботи тощо.

Інтенсивна

**Виконайте інтерактивну вправу  
– знайдіть види рухової  
активності**

<https://learningapps.org/watch?v=p63kbztgn23>

Виділяють щонайменше три принципи рухової активності, про які важливо пам'ятати.

## РУХ І ЗДОРОВ'Я

*Принцип індивідуальності* — означає, що кожна людина має унікальні характеристики, які визначають її здатність адаптуватися до фізичних навантажень. Генетичні особливості, вік людини, стан її здоров'я впливають на інтенсивність обміну речовин, нервової та ендокринної регуляції. Та сама тренувальна програма може ідеально підходити одній людині й зовсім не підходити іншій.

*Принцип систематичності* — означає необхідність регулярних тренувань. У разі припинення або значного зменшення навантажень здобутки, яких вдалося досягти, швидко втрачаються. Цей принцип породив популярний вислів: «Використовуй або втрачай».

*Принцип поступовості* — означає потребу поступового, а не різкого збільшення навантажень. Нехтування цим принципом може призвести до травмування та втрати інтересу до занять.

Рухова активність є одним із найважливіших чинників підтримання загального благополуччя, яке позитивно впливає на всі аспекти здоров'я — фізичний, психологічний і соціальний.



## Користь для фізичного добробуту

Фізична активність робить нас сильними, наповнює енергією, покращує статуру, координацію рухів і швидкість реакції. Вона тренує м'язи (зокрема й серце), зміцнює кістки, стимулює обмін речовин, допомагає підтримувати здорову масу тіла, зменшує ризик виникнення захворювань. Регулярні тренування покращують показники роботи багатьох органів і систем, зокрема:

*серцево-судинної системи* — завдяки тому, що треноване серце менше «зношується» і забезпечує ефективне постачання кисню та поживних речовин до кожної клітини організму;

*респіраторної системи* — завдяки тому, що під час фізичних навантажень збільшується ємність легень і тренуються м'язи, які беруть участь у процесі дихання (треновані спортсмени менше страждають від задишки під час фізичних навантажень);

*скелета* — завдяки тому, що фізичні вправи сприяють збільшенню щільності кісткової тканини та еластичності зв'язок. У поєднанні з повноцінним харчуванням це найкраща профілактика остеопорозу, який виникає через вимивання кальцію з кісток і загрожує складними переломами;

*ендокринної системи* — завдяки тому, що рухова активність прискорює обмін речовин, запобігає ожирінню і діабету;

*нервової системи* — завдяки тому, що регулярні тренування покращують координацію рухів і швидкість реакції, що особливо важливо для тих, хто водить автомобіль чи в майбутньому хоче стати водієм.



### *Користь для психологічного добробуту*

Помірні фізичні навантаження сприяють виділенню особливих речовин — ендорфінів, які ще називають «гормонами щастя». Тому фізично активні люди частіше перебувають у доброму гуморі, відчуваються психологічно врівноваженими.

Спортивні досягнення сприяють покращенню самооцінки. Для цього не обов'язково здобувати олімпійські медалі. Багатьом достатньо покращити свій результат у бігу на коротку дистанцію, опанувати новий стиль плавання або навчитися кататися на гірських лижах.

Фізичні вправи допомагають підтримувати здорову вагу, формують чудову статуру. Компліменти інших людей з цього приводу також покращують настрій і підвищують самооцінку.

Заняття спортом гартують волю, вчать досягати успіху в спорті й у навчанні. Завдяки насиченню крові киснем поліпшується робота мозку, зростають інтелектуальні можливості (звісно, якщо тренувати не лише м'язи, а й інтелект).

Спортивні змагання вчать гідно сприймати успіхи та поразки. Фізичні вправи знижують рівень стресу, зменшують ризик виникнення депресії. Вправи на розтяжку (наприклад, заняття йогою) розслаблюють, знімають психологічне напруження, тривогу. Інтенсивні вправи допомагають упоратися з такими сильними емоціями, як, приміром, гнів.



### *Користь для соціального добробуту*

Різні види рухової активності впливають на соціальний добробут людини. Навіть якщо ви тренуєтесь індивідуально, це позначається на ваших стосунках з оточенням. Регулярні тренування, наприклад, покращують зовнішній вигляд, і, отже, людина почувається упевненіше навіть у малознайомій компанії.

Коли заняття проводять у групі (приміром, у клубі бальних танців), є можливість познайомитися з багатьма людьми, вдосконалити свої навички спілкування і знайти нових друзів.

Якщо ви захоплюєтесь командними видами спорту — спортивним туризмом, футболом чи волейболом, то вчитеся бути членом команди, надихати та підтримувати одне одного досягати спільної мети.

Коли люди беруть участь у спортивних заходах, таких, скажімо, як на фото, вони вивчають національні традиції, виявляють свою громадянську позицію, роблять добру справу, допомагають тим, хто цього потребує. Такі заходи підвищують соціальний статус учасників, згуртовують їх у спільноту задля благородної мети.

Пробіг у День пам'яті  
жертв СНІДу —  
благодійна акція, кошти  
від якої спрямовуються  
на потреби  
ВІЛ-позитивних людей





# ПІРАМІДА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ



*Аеробні вправи* — будь-які активності, в яких задіяні великі групи м'язів і які виконуються ритмічно в помірному темпі протягом щонайменше 10 хвилин тричі на день або 20–30 хвилин одноразово. Приклади аеробних вправ: біг підтюпцем, плавання, катання на велосипеді, танці.

*Анаеробні вправи* — види рухової активності, під час яких м'язи змушені продукувати енергію в умовах дефіциту кисню, оскільки кров не встигає постачати потрібну його кількість. Забіг на коротку дистанцію, тренування на силових тренажерах — приклади анаеробних активностей.



# Рух - це життя!

Отже, ще один помічник у збереженні здоров'я - **це рух**.

Кожен з Вас повинен вранці робити зарядку, більше ходити пішки, грати в рухливі ігри, не пропускати без причини уроки фізкультури, плавання. Адже ці всі заняття зміцнюють здоров'я людини, роблять її сильною, швидкою, витривалою, красивою.



**Домашнє завдання.**  
**Виконати тест на закріплення**  
**вивченого матеріалу**  
<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=3869405>