

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

ГБОУ школа № 409

Цель урока

- Проанализировать значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.

Физическая культура в развитии духовных и физических качеств всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной, плодотворной жизнедеятельности.

Общеизвестно, что в процессе эволюции изменения функций организма коснулись в большей или меньшей степени всех систем организма человека. Наиболее значительные изменения претерпели психика человека и процессы её воздействия на регуляторы жизненных функций организма.

Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает.

Физические силы (мышцы)
приводятся в готовность к
действию, а реализовать их не
представляется возможным.
Большую часть физической
нагрузки выполняют за нас
механизмы.

Мы как бы пребываем в ситуации
постоянной готовности к
действию, которое нам не
позволено выполнить, и тело, в
конце концов, начинает
испытывать негативные
последствия такого состояния.

Поток информации постоянно растёт, и увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно. Обязательные физические нагрузки постоянно сокращаются (механизация труда). Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая культура.

Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни.

**Самое благоприятное время
для её выработки –
подростковый возраст, когда
ещё нет больших жизненных
проблем.**

Итак, физическая культура может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь укрепления духовного и физического здоровья.

Домашнее задание.

- Подготовить к пересказу §28 «Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека»;
- выполнить задания 1 – 3 (с. 150).