

Значение физических  
упражнений для формирования  
системы опоры и движения.

Урок биологии в 8 классе  
Учитель: Авраменко Ю.В.



«Движение как таковое может по  
своему действию заменить  
любое лекарство, но все  
средства мира не в состоянии  
заменить действие движения»



Тиссо.

Активная физическая деятельность – одно из обязательных условий гармонического развития человека. Еще великие мыслители древности Платон, Аристотель, Сократ отмечали положительное влияние движений на организм. Они сами до глубокой старости занимались гимнастикой.

« Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» - говорил Аристотель.

Первым в защиту здоровья русского народа поднял голос М.В. Ломоносов. Он сам отличался большой физической силой и атлетическим сложением. Ломоносов считал необходимым «стараться всячески быть в движении тела».

А.И.Радищев глубоко верил, что физическим воспитанием можно «укрепить тело, а с ним и дух».

А.В.Суворов ввел, и сам делал военную гимнастику, требовал тренировки и закаливания войск.

Современники А.С.Пушкина писали о нем, что он был самого крепкого сложения, мускулистый, гибкий, этому способствовала гимнастика.

Л.Н.Толстой любил косить, копать, пилить, увлекался ездой на велосипеде. В 70 лет Толстой побеждал в беге на коньках молодежь. Он писал: «При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда сущее горе. Не походи я, не поработай я ногами и руками в течение хоть одного дня, вечером я уже никуда не гожусь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в глазах звезды какие-то, и ночь проводится без сна».

Максим Горький увлекался греблей, плаванием, игрой в городки, зимой ходил на лыжах и катался на коньках.

И.П.Павлов до глубокой старости занимался спортом и любил физический труд. Он много лет руководил гимнастическим кружком врачей в Петербурге.



# Работая на уроке, мы получим ответы на вопросы:

- Что же происходит в организме при физической работе?
  - Какова роль движения в гармоничном развитии человека?
  - К чему может привести малая двигательная активность?
  - В чем заключается профилактика заболеваний опорно-двигательной системы?
- 

# Задание.

- Работая в группах, изучите дополнительную информацию, подготовьте выступление для класса о значении движения в жизни человека.
- Выслушав рассказ экспертов, проанализируйте ситуации из школьной жизни.



# Ситуация 1.

- Одиннадцатиклассница А. на улице встретила со старой школьной подругой М., которую не видела 3 года. М. шла на согнутых ногах усталой, шаркающей походкой. Грустное выражение лица, голова опущена, плечи сведены, спина сгорблена, пальто висит мешком. М. так изменилась, что А. не узнала ее сразу.

# Вопросы:

1. Что такое осанка?

а) положение туловища при движении,

б) положение головы и туловища при движении,

в) навык, обеспечивающий сохранение привычного положения тела,

г) постановка ног при движении.



2. По каким признакам в данной ситуации можно судить о неправильной осанке?

- А) опущенная голова,
- Б) грустное выражение лица,
- В) шаркающая походка,
- Г) висящее мешком пальто,
- Д) сгорбленная спина,
- Е) согнутые ноги
- Ж) сведенные плечи

3. Влияет ли неправильная осанка на внешность человека?

- А) Нет, не влияет.
- Б) Влияет на фигуру.
- В) Ухудшает походку.
- Г) Делает человека малопривлекательным.

4. Как вы считаете, отличается ли костно-мышечная система у молодого человека и у взрослого?

- А) Нет, не отличается.
- Б) Отличается незначительно.
- В) Отличается существенно.

5. Необходимо ли соблюдать правильную осанку и походку для нормального развития костно-мышечной системы?

- А) Желательно.
- Б) Не обязательно.
- В) Обязательно

# Проверь себя:

- 1.в
- 2.а,д, е, ж.
- 3.б,в,г.
- 4.в
- 5.в



## Ситуация 2.

- После резкого замечания учителей и полученной двойки ученик Р. шел, раскачиваясь, по коридору школы. Движения его были угловаты, голова опущена, спина сгорблена, живот выпячен. «Ты почему так некрасиво ходишь?» - спросил его учитель физкультуры. «Ну и что? Мне в балете не выступать!» - мрачно

# Вопросы.

1. Влияет ли неправильная походка на осанку и состояние здоровья человека?

а) нет, не влияют

б) улучшают

в) ухудшают незначительно

г) оказывают вредное воздействие

2. Что в данном случае послужило причиной плохой осанки Р.?

а) нарушения питания

б) недостаточная двигательная активность

в) недостаточное пребывание на свежем воздухе

г) угнетенное настроение, связанной с плохой отметкой.

# Проверь себя:

- 1г
- 2г



## Ситуация 3.

- В старших классах ученик Т. увлекся математикой и поступил на подготовительные курсы, которые посещал после школы. Занятия потребовали работы с дополнительной литературой, которую Т. постоянно носил с собой (чаще в правой руке). «Как ты носишь такую тяжесть?» - удивилась мама, попробовав как-то поднять его портфель. Однажды на занятиях физкультурой Т. пожаловался на боль в спине. Осмотрев ученика, преподаватель отметил, что правое плечо и лопатка у него значительно ниже левых, и порекомендовал Т. обратиться к врачу. Т. последовал его совету.

# Вопросы

1. Как вы считаете, какой вид искривления позвоночника отметил врач у подростка?

- а) сутулость
- б) лордоз
- в) сколиоз
- г) нарушение осанки
- д) кифоз

2. Что в данном случае могло стать причиной искривления позвоночника такого вида?

- а) малоподвижные образ жизни
- б) нерациональное питание
- в) неправильная осанка вследствие переутомления
- г) неправильная осанка вследствие укорочения одной из ног

3. Что помогает избежать такого искривления позвоночника?

а) длительные пешие прогулки

б) усиленное питание

в) пребывание на свежем воздухе

г) избавление от вредной привычки постоянно нагружать одну часть тела.

4. Что в данном случае может помочь в лечении?

а) усиленные самостоятельные занятия физкультурой и спортом

б) различные виды физической работы

в) подвижный образ жизни

г) выполнение рекомендаций врача.

# Проверь себя:

- 1 в
- 2 в
- 3 г
- 4 г



## Ситуация 4.

- На день рождения подруги школьница 16-ти лет Л. Пошла в новых туфлях на высоких каблуках, которые выпросила у мамы. Хотя идти было не близко и ноги быстро устали. Она чувствовала себя совсем взрослой и счастливой. После угощения, стали танцевать. Но через некоторое время, из-за боли в ногах, л. Пришлось от танцев отказаться и провести остаток вечера, сидя на диване в тапочках хозяйки.

# Вопросы:

1. Как вы считаете, что стало причиной боли в ногах у Л.?

а) дальнейшее расстояние, которое пришлось преодолеть Л. до дома подруги

б) туфли на высоких каблуках

в) продолжительные танцы

2. Может ли обувь на высоких каблуках отразиться на состоянии здоровья человека?

а) да, но несущественно

б) может существенно ухудшить походку

в) может существенно ухудшить осанку

г) может отрицательно сказаться на работе всех органов и систем организма

3. Какие из предложенных мер помогут Л. В данной ситуации сохранить правильную осанку, походку и избежать деформации стоп?

а) правильно подобранная обувь

б) тренировка хождения на высоких каблуках

в) ношение обуви без каблуков

г) тренировка хождения на дальние расстояния

# Проверь себя:

- 16
- 26,в
- 3а



# Вывод

- Еще раз задумайтесь о пользе физических упражнений. Они являются первейшим условием здоровья, силы, выносливости человека, у которого правильное телосложение гармонично сочетается с развитой мускулатурой.