

План-конспект урока по ОБЖ с учащимися 10 класса

УРОК № 22. ТЕМА: ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Цель урока: Сформировать у учащихся убеждение в возрастании роли двигательной активности и физической культуры для укрепления и сохранения здоровья.

Урок 22

Время: 1 час

Тип урока: комбинированный

Учебно-наглядный комплекс: учебник ОБЖ 10 класс, ПК, проектор

ХОД УРОКА

I. Вступительная часть

*** Организационный момент**

*** Контроль знаний учащихся:**

- Как влияет на ваше самочувствие длительный просмотр телепередач?
- Как учитывать биологические ритмы в повседневной жизни? Обоснуйте свой ответ.
- Какие факторы в вашем поведении наиболее часто способствуют появлению усталости?
- Какие виды физических нагрузок наиболее эффективно восстанавливают вашу учебную работоспособность? Обоснуйте свой ответ.

II. Основная часть

- объявление темы и цели занятия
- объяснение нового материала: § 22, стр. 108-111

1. Значение физкультуры и закаливания для обеспечения полноценной жизни.

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 человека. Наиболее значительные изменения претерпели психика человека и процессы ее воздействия на регуляторы жизненных функций организма.

Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека постоянно увеличивал объем необходимой информации, т.е. нагрузку на разум, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьшалась. Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложилась в человеческом организме свыше миллиона лет назад. 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 растет, 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 ее выработки — подростковый возраст, когда еще 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.

Выводы

1) На современном этапе развития цивилизации эмоционально-психические нагрузки и резко пониженная физическая активность отрицательно влияют на здоровье.

2) Систематические занятия физической культурой необходимы для развития своих духовных и физических качеств и подготовки к полноценной взрослой жизни.

3) Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное в процессе трудовой деятельности выполнять необходимый объем работ.

Дополнительные материалы

Из книги американского ученого Дэвида Фонтонна «Как справиться со стрессом»

Целесообразно взглянуть на главные проявления телесных реакций на стресс и тот вред, который может принести каждая из них, если допустить их слишком длительное существование. Здесь же для удобства рассмотрения вопроса реакции тела на различные раздражители сгруппированы условно в четыре блока. Остановимся на трех из них подробнее.

Выброс в кровь адреналина или норадреналина из надпочечников. Эти гормоны действуют как мощные стимуляторы, ускоряющие рефлексы, увеличивающие частоту сердцебиения, повышающие кровяное давление и уровень сахара в крови и усиливающие обмен веществ. В результате улучшаются кратковременные возможности и деятельность организма. Но если все это не переходит в действие и не реализуется в двигательной активности, последствия могут привести к нарушениям в деятельности сердечно-сосудистой системы и ряду других нарушений, связанных с работой почек.

Поступление в кровь гормонов щитовидной железы. Эти гормоны интенсифицируют обмен веществ, тем самым увеличивая скорость, с которой энергия может быть усвоена и превращена в психическую активность. Но, если допустить слишком длительное усиление обмена веществ, это приведет к истощению.

Поступление в кровь холестерина из печени. Эта реакция способствует дальнейшему повышению энергетического уровня, обеспечивая работу мышц. В то же время постоянно растущий уровень холестерина в крови тесно связан с возрастанием риска артериосклероза.

Таким образом, увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно (поток информации постоянно растет), 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 индивидуальной системы здорового образа жизни. Самое благоприятное время для ее выработки — подростковый возраст, когда еще 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.

Обобщая все сказанное, сделаем вывод о необходимости систематических занятий физической культурой для развития своих духовных и физических качеств и для подготовки к полноценной взрослой жизни.

Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное обеспечить реальные замыслы по работе в процессе жизнедеятельности. Для этого человек должен обладать определенными скоростными качествами, быть сильным, выносливым и гибким.

III. Закрепление материала;

- Каково значение физкультуры и закаливания для обеспечения полноценной жизни?
- Как можно наиболее рационально распределить физические нагрузки в течение учебной недели?

IV. Итог урока

V. Домашнее задание: § 22, стр. 108-111. Задания: 1. Составьте индивидуальный план занятий физической культурой и спортом на неделю и месяц с учетом учебной нагрузки, домашних дел и др. 2. 2. Подготовьте сообщение на тему «Значение физической культуры для укрепления организма и закаливания воли».

3. Подготовьте сообщение на тему «Укрепление физического и духовного здоровья - задача каждого человека».