

тема: Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения

- Цель урока: раскрыть влияние физических упражнений на формирование системы опоры и движения;
- Познакомить с методами самоконтроля и коррекции осанки;
- Разъяснить отрицательные последствия плоскостопия и нарушения осанки.



Что же происходит в организме при физической работе? _____



Какова роль движения в гармоничном развитии человека?



В древности говорили:
«Движение строит». Как вы
понимаете этот афоризм?



Когда-то древние греки
высекли на камне: «Хочешь
быть здоровым -бегай. Хочешь
быть красивым – бегай». Как
вы понимаете это
высказывание?

- Какие же улучшения в строении и деятельности организма возникают у физически развитых людей по сравнению с теми, кто не занимается физическими упражнениями?

- 1. Костный аппарат становится прочным вследствие утолщения компактного слоя кости.
- 2. Возрастает мышечная масса, повышается сила.
- 3. уменьшается количество жировой ткани, в результате чего улучшается телосложение

- 4. В мышцах увеличивается резерв сети кровеносных сосудов , благодаря чему активизируется их кровоснабжение и использование кислорода.
- 5. Стенки кровеносных сосудов становятся эластичнее.
- 6. Жизненная ёмкость легких возрастает

- 7. Тренируется сердечная мышца.
- 8. В организме быстрее протекают обменные процессы.
- 9. Улучшается координация деятельности всех органов со стороны центральной нервной системы.

- 10. Мышечная работа, особенно после нервных перегрузок, позволяет разрядить напряжение, так как при этом быстрее разрушаются гормоны, и они перестают действовать на нервные центры (избыток гормонов лишает человека сна, поддерживает его беспокойное состояние.)

- 11. Работающие мышцы сдавливаются и растягивают кровеносные сосуды. — Особенно это важно для вен ног. Вследствие этого увеличивается отток по ним венозной крови и вынос продуктов распада, а поэтому улучшается приток артериальной крови к мышцам и снабжение её кислородом (т.е. кровь не застаивается, постоянно обновляется).
- 12. Улучшается настроение.