

«Рухальная актыўнасць і здароўе школьнікаў»:

класная гадзіна ў 9 класе

Л. У. Тругнева,

настаўнік беларускай мовы і літаратуры

першай катэгорыі Міжэвіцкай сярэдняй школы Слонімскага раёна

Мэта: сфарміраваць у школьнікаў устаноўку аб неабходнасці фізічнай актыўнасці для здароўя чалавека.

Абсталяванне: мультымедычны праектар, табліцы «Шкілет чалавека», «Будова мышцы», карткі з заданнямі, макет дрэва з кардону, паветраныя шарыкі.

Ход мерапрыемства

I. Арганізацыйна-матывацыйны этап

Аб'яўленне тэмы і пастаноўка мэты.

Настаўнік. Добры дзень, рабяты! Старажытныя ўрачы і філосафы лічылі, што немагчыма быць здаровым без заняткаў фізічнай культурай. Платон называў рух «гаючай сілай медыцыны», а Плутарх – «кладоўкай жыцця». Патрэба ў руху назіраецца ў чалавека з нараджэння. Пагаварым сёння больш падрабязна аб ролі рухальнай актыўнасці ў захаванні здароўя чалавека. Эпіграфам да занятку стануць словы Бястужава-Марлінскага: «Жизнь необходимо требует движения, а развивающийся ум – дела». Сапраўды, «калі хочаш быць моцным – бегай, хочаш быць прыгожым – бегай, хочаш быць разумным – бегай». Гэтыя словы былі высечаны 2500 гадоў таму на велізарнай скале ў Эладзе.

II. Асноўная частка

Настаўнік. Адноўчы падчас Алімпійскіх гульняў у Старажытнай Грэцыі перад здзіўленымі глядачамі з'явіўся юнак, які без пэўных

намаганняў пранёс на плячах міма трыбун дарослага каня. Калі яго папрасілі раскрыць сакрэт неверагоднай сілы і трываласці, ён сказаў, што пачаў насіць гэтага каня, калі той быў яшчэ жарабём. У канцы XIX стагоддзя асілак Пётр Крылоў насіў на арэне цырка каня разам з коннікам, а бурлак Мікіта Ламоўскі зрушваў з мелі баржу з грузам, пераносіў на спіне дзесяціпудовыя мяшкі. Асілак Іван Заікін насіў на спіне саракавёдзерную бочку, лежачы ўтрымліваў на грудзях аўтамабіль.

Валянцін Дзікуль жангліраваў 80-кілаграмовымі гірамі і ўтрымліваў на плячах «Волгу», дынамометр паказваў пры гэтым нагрузку на плечы атлета 1570 кг. Самае дзіўнае тое, што сілавым жанглёрам Дзікуль стаў праз 7 гадоў пасля цяжкай траўмы, якая робіць чалавека інвалідам на ўсё жыццё. Чаму сталі магчымы падобныя дасягненні?

Вучні выказваюць меркаванні і пад кіраўніцтвам настаўніка робяць вывады.

Настаўнік. У асілкаў пад уплывам сістэматычных трэніровак маса мышцаў павялічваецца, дасягаючы 50% ад масы цела ў параўнанні з 35–40% у звычайных людзей. Пры падняцці цяжару асілкі знаходзяць такое становішча цела, калі адначасова працуе максімальная колькасць мышцаў. Шляхам псіхалагічнай падрыхтоўкі асілкі могуць павялічыць частату нервовых імпульсаў, што выклікае больш поўнае скарачэнне мышцаў.

Далей высвятляецца роля трэніровак у развіцці сілы, трываласці, працаздольнасці. Настаўнік запісвае на дошцы вядомую з курса фізікі формулу, па якой разлічваецца работа: $A = F \cdot S$ (кж/м), дзе A – работа; F – сіла, велічыня грузу (кг), S – адлегласць, на якую перамешчаны груз (м).

Такім чынам, велічыня работы залежыць ад сілы мышцаў, змянення іх даўжыні і напружання. Сіла мышцы прама прапарцыянальна плошчы папярочнага сячэння ўсіх яе мышачных валокнаў. Вядома, што трэніроўкі ўзмацняюць мышачную сілу, пры гэтым патаўшчаюцца валокны, мышца становіцца больш моцнай, павялічваецца ў памерах. Як вы лічыце, чаму

нежывая рухомая машына – тыя ж драбіны, веласіпед, аўтамабіль – выходзіць са строю пасля доўгай эксплуатацыі?

Меркаванні вучняў.

Сапраўды, любы механізм рана ці позна зношваецца. Што ляжыць у аснове ефекту трэніроўкі мышцаў? Аказваецца, органы апорна-рухальнага апарату – мышцы, косці і кантралюючыя іх работу нервы (за невялікім выключэннем) – парныя. З 639 мышцаў нашага цела толькі пяць – няпарныя, усе астатнія парныя, адпаведна білатэральнай сіметрыі цела.

Пытанне

Калі мышцы развіваюцца найбольш інтэнсіўна? (*Вучні выказваюць думку, што пры руху.*)

Настаўнік. Маларухомы лад жыцця неспрыяльна адбываецца на рабоце ўнутраных органаў і фарміраванні шкілета. Нізкая фізічная актыўнасць садзейнічае хуткаму старэнню арганізма. У людзей, якія вядуць сядзячы, пасіўны лад жыцця, павялічваецца колькасць тлушчавай тканкі, павышаецца крохкасць касцей, губляецца здольнасць клетак эфектыўна звязваць кісларод.

Пытанне

Як вы разумееце выказванне Арыстоцеля: «Думка становіцца больш жывой, калі цела разагрэта прагулкай?» Свае ўрокі ён праводзіў, як вам вядома, прагульваючыся разам з вучнямі.

Вучні абгрунтоўваюць неабходнасць фізічных практыкаванняў, вядзенне актыўнага ладу жыцця для паляпшэння разумовай дзейнасці, прыводзяць прыклады. Потым разглядаецца паняцце «правільная пастава». Вучні выступаюць з наведарамленнямі па тэмах: «Скаліоз», «Астэахандроз», «Сутуласць», «Плоскаступнёнасць».

Настаўнік. Такім чынам, пастава – натуральнае прывычнае становішча цела, здольнасць утрымліваць яго без павышэння напружанасці мышцаў. Фарміруецца да 18–20 гадоў і падтрымліваецца стадынамічным напружаннем мышцаў цела. Стан паставы залежыць ад будовы шкілета,

формы пазваночнага слупа, развіцця мышачнага гарсета. Акрамя таго, эфектыўная работа мышцаў у многім залежыць ад гібкасці пазваночніка. Гібкія людзі рухаюцца лёгка і прыгожа. Нездарма гавораць: «Пазваночнік гнуткі – цела маладое». Успомніце, якая гібкасць у немаўляці – яно здольна класці вялікі палец нагі ў рот. Найлепшых паказчыкаў гібкасць дасягае ў 14–16 гадоў пры пастаянных трэніроўках. Уявіце сабе чалавека, апранутага ў цяжкую шубу, цёплыя штаны, валёнкі: ён ледзьве паварочваецца ў грувасткім і цесным адзенні. Мышцы, звязкі – тое ж «адзенне», з той толькі розніцай, што яны валодаюць здольнасцю да расцяжэння, якую можна і трэба развіваць, аднак рабіць гэта вельмі асцярожна, паколькі ў пазваночніку знаходзяцца жыццёва важныя цэнтры. Фарміраванню правільнай паставы садзейнічаюць:

- ✓ фізічныя практыкаванні;
- ✓ правільна падабраная мэбля для заняткаў;
- ✓ правільная поза за партай, сталом (неабходна трымаць тулава прама, галаву крыху нахіліць уперад, не сутуліцца);
- ✓ нашэнне ранца або рюкзака на абодвух плячах, а не ў адной руцэ.

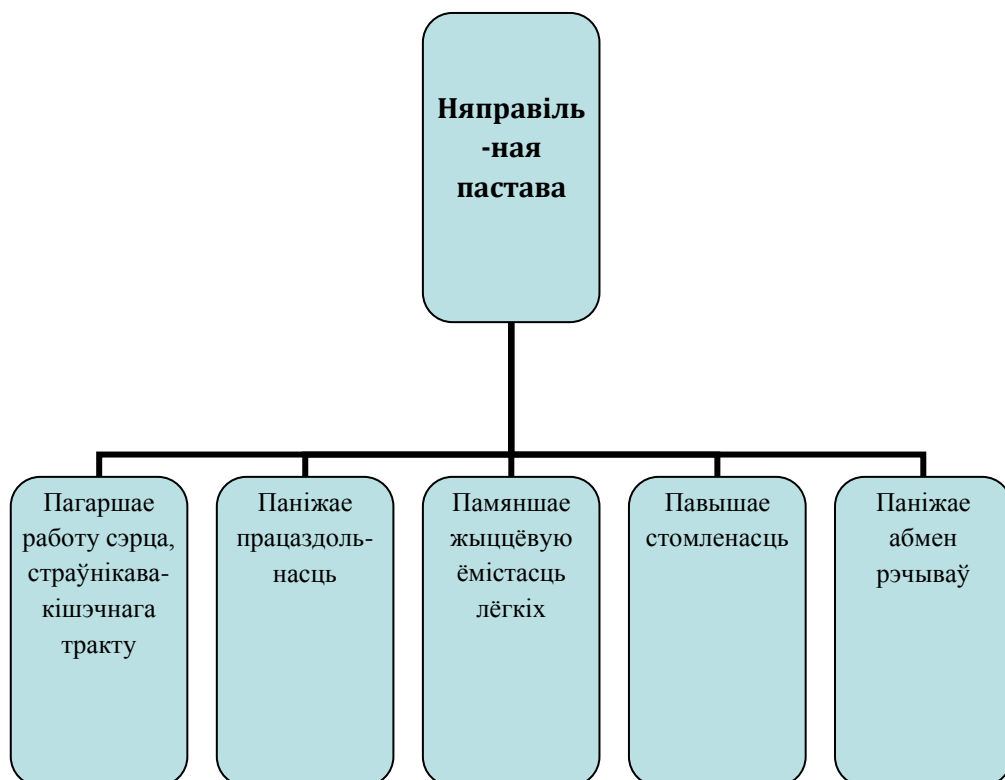
Настаўнік. Плоскаступнёнасць – уплашчэнне скляпення ступні. Выклікае моцныя болі ў ступнях, шчыкалатках, галенцы. У людзей з такім дыягназам фарміруецца непрыгожая (мядзвежая) паходка, узнікаюць цяжкасці ў падборы абутку.

Развіццю плоскаступнёнасці садзейнічаюць:

- ✓ нашэнне цеснага і нязручнага абутку на занадта высокіх абцасах;
- ✓ працяглае стаянне, перагрузкі ступні.

Пры першых прыкметах плоскаступнёнасці неабходна звярнуцца да ўрача-артапеда. У такіх выпадках, як правіла, рэкамендуецца хаджэнне басанож па гальцы, трэніроўка мышцаў скляпення ступні (пад'ёмы і акусканні).

Напрыканцы занятку настаўнік прапануе вучням класці наступную схему.



III. Рэфлексійны этап

Настаўнік. Давайце разам упрыгожым наша дрэва здароўя. Калі вы лічыце атрыманыя веды карыснымі і з задавальненнем будзеце весці актыўны лад жыцця, прымацуйце шарык на верхавінку. Калі тэма класнай гадзіны выклікала цікавасць, але пакуль вы не гатовыя змяніць свой лад жыцця, размясціце шарык на сярэдзіне дрэва. Калі тэма пакінула вас абьякавым і вы не маеце жадання далучацца да здоровага ладу жыцця, ваш шарык будзе вісець унізе.