

Интегрированный Урок биологии и физической культуры

«Влияние физических нагрузок на организм подростка»

Учитель биологии: Кривошеева В.П.,
высшая квалификационная категория

Учитель физической культуры: Безруков Л.Н.,
высшая квалификационная категория

с. Бобровы Дворы
2011 год



Учитель биологии: Кривошеева В.П.,
высшая квалификационная категория



Учитель физической культуры: Безруков Л.Н.,
высшая квалификационная категория

Цели:

- Сформировать у учащихся чёткое представление о том, что духовное и физическое здоровье зависит от их образа жизни; забота о здоровье – главное условие его сохранения;

Задачи:

- Разъяснить от чего происходит утомление и как можно повысить работоспособность, силу и ловкость;
- Раскрыть условия правильного формирования скелета мышц с учётом индивидуальных особенностей организма, подвести к выводу о важнейшем значении активности для сохранения и укрепления здоровья;
- Дать сведения о правильной осанке, о предупреждении искривления позвоночника и плоскостопия;
- Показать, что тренировка сердца возможна только путём тренировки скелетных мышц.

Оборудование: спортивная форма, отпечатки формы стопы, тонометр, таблицы «Предупреждение плоскостопия», «Формирование правильной осанки».

Место проведения: спортивный зал Культурно-оздоровительного комплекса с. Бобровы Дворы

- По мнению И.П. Павлова, «здоровье – это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь».
- Определение Большой медицинской энциклопедии: «здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений».
- Согласно формулировке Всемирной организации здравоохранения, здоровье является «состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов».

Актуализация знаний.

Из какой ткани состоит скелет ?

Какие кости формируют скелет?

За счёт чего кости растут в длину?

Какая ткань позволяет выполнять нам различные движения?

Утренняя зарядка

(выполняется с верху в низ) ●

Мышцы шеи.

Мышцы плечевого пояса.

Мышцы позвоночника.

Мышцы тазобедренных суставов.

Коленные суставы.

Прыжки.

Оценка результатов измерения частоты пульса в состоянии покоя и нагрузки

Условие опыта	Результаты опыта	Выводы
Сделано 10 приседаний. Работа скелетных мышц рефлекторно усилила деятельность сердца.	Пульс в покое - 78, пульс после нагрузки – 102 в 1 мин. $(102-78)/78 \cdot 100\% = 31\%$ После работы пульс увеличился на 31%	Учащение пульса превысило 30%. Сердце усиливает свою работу за счет увеличения частоты сокращений. Организм тренирован недостаточно. Увеличивать нагрузку пока рано.

Измерение частоты пульса и артериального давления в состоянии покоя и нагрузки.

Ф.И.О. ученика	Число сердечных сокращений	Артериальное давление
В покое		
После нагрузки		

Для профилактики нарушения осанки предлагается комплекс упражнений:

- I. Основная стойка, руки согнуты на уровне груди, рывки руками до сближения лопаток-5 раз.
- II. Ноги врозь, руки в стороны, правой рукой коснуться носка левой ноги, левой рукой- правой ноги-5 раз.
- III. На голову книгу, руки на пояс. Ходьба в течении 40-50 сек., сохраняя правильную осанку.
- IV. Руки в верх, в стороны, присесть(руки в перёд).
- V. Присесть с прямой спиной не теряя касания со спиной, затылком и туловищем.