



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

МАЛИНИН ПАВЕЛ

2ПСО-12

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

- Двигательный режим – обязательный процесс занятий физическими упражнениями на протяжении всей жизни человека.

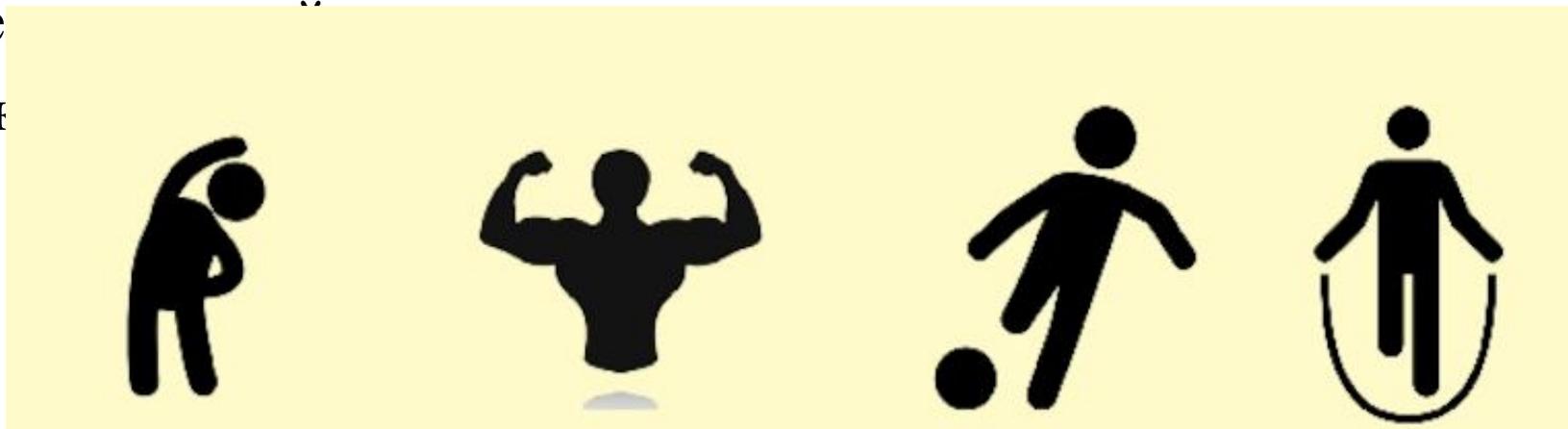


ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ

Двигательные режимы, рекомендуемые для занятий оздоровительной физкультурой, подразделяются на четыре группы:

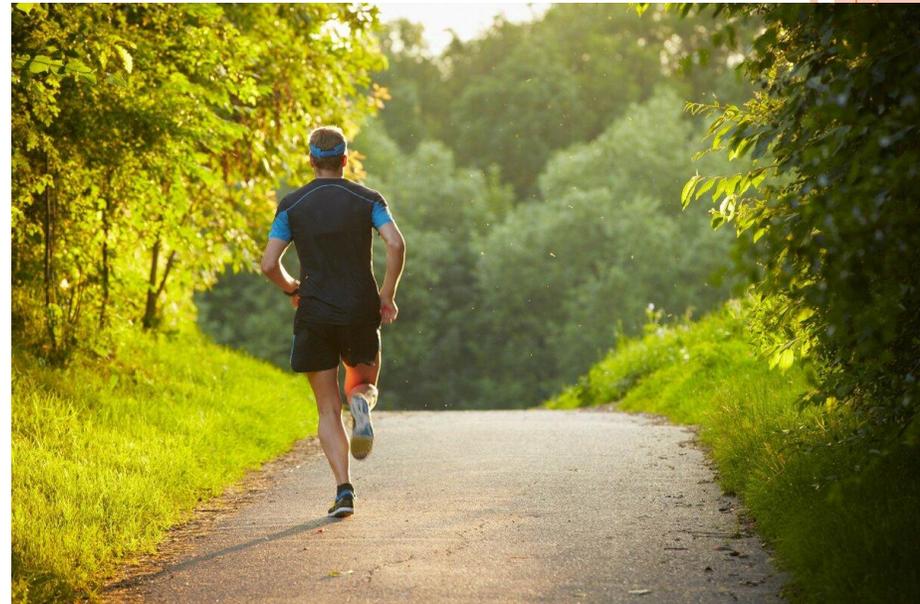
- реабилитационный режим;
- режим общей физической подготовки;

- тре
- реж



РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ РЕЖИМ

- Реабилитационный (восстановительный) режим предусматривает использование средств физической культуры с целью восстановления здоровья и физической работоспособности, нарушенных в результате перенесенных заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистой системы, а также после травм или оперативных вмешательств. Реабилитация проводится в форме групповой или индивидуальной лечебной физической культуры на базе кабинетов ЛФК, реабилитационных центров, отделений, больниц, поликлиник.
- Подбор средств, дозировка и методы проведения занятий устанавливаются лечащим врачом совместно с врачом ЛФК. Используются гимнастические упражнения и оздоровительная ходьба.



РЕЖИМ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- Режим общей физической подготовки (ОФП) направлен на улучшение функциональных показателей сердечно-сосудистой системы, дыхательной и других систем, а также физического развития (нормализация тела, коррекция осанки), коррекцию нарушений в деятельности организма, свойственных старшему возрасту.
- Режим ОФП способствует восстановлению утраченных двигательных навыков и умений (ходьба на лыжах, плавание и т. п.) или обучению этим навыкам, а также развитию общей выносливости, что ведет к сохранению бодрости и здоровья. Занятия ОФП осуществляется в группах здоровья. Используется гимнастика, оздоровительная ходьба, плавание, бег, ходьба на лыжах.



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ

- Тренировочный режим назначается лицам молодого и среднего возраста, не имеющим противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом, без признаков заболеваний, препятствующих занятиям спорта.
- Цель режима – путем постепенного увеличения тренировочных нагрузок (в основном их объемов), добиться повышения функциональных возможностей организма. Применяется в клубах любителей бега, оздоровительного плавания, ритмической гимнастики. Тренировочные занятия направлены на расширение резервов сердечно-сосудистой системы.



РЕЖИМ ПОДДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

- Режим поддержания спортивного долголетия назначается лицам молодого, среднего и старшего возраста, ранее занимавшимся каким-либо видом спорта. Этот режим направлен на сохранение спортивного долголетия ветеранами спорта, начавшими занятия в молодом возрасте и продолжающими систематические тренировки для поддержания функциональных резервов организма, а также занятия физической культурой без ущерба для здоровья. Спорт в этом случае способствует высокой активности и пропаганде идей спорта среди

