

Двигательный режим и его значение

Презентацию подготовил:
Студент группы 1ПСО12
Коновалов Денис

Двигательный режим - совокупность двигательной активности данного человека в течение определенного периода времени.

Оптимальный для обеспечения здоровья двигательный режим современного человека должен включать те виды физических упражнений, которые бы позволили в полной мере предупредить возможные последствия гипокинезии. В частности, к ним следует отнести:

- упражнения аэробного циклического характера, обеспечивающие поддержание адекватного состояния кардиореспираторной системы, терморегуляции, обмена веществ и др.;
- гимнастические упражнения с целью поддержания хорошего состояния позвоночника, суставов, мышц туловища и т. д.;
- закаливающие процедуры;
- утреннюю гигиеническую гимнастику;
- физкультминутки и физкульт-паузы.

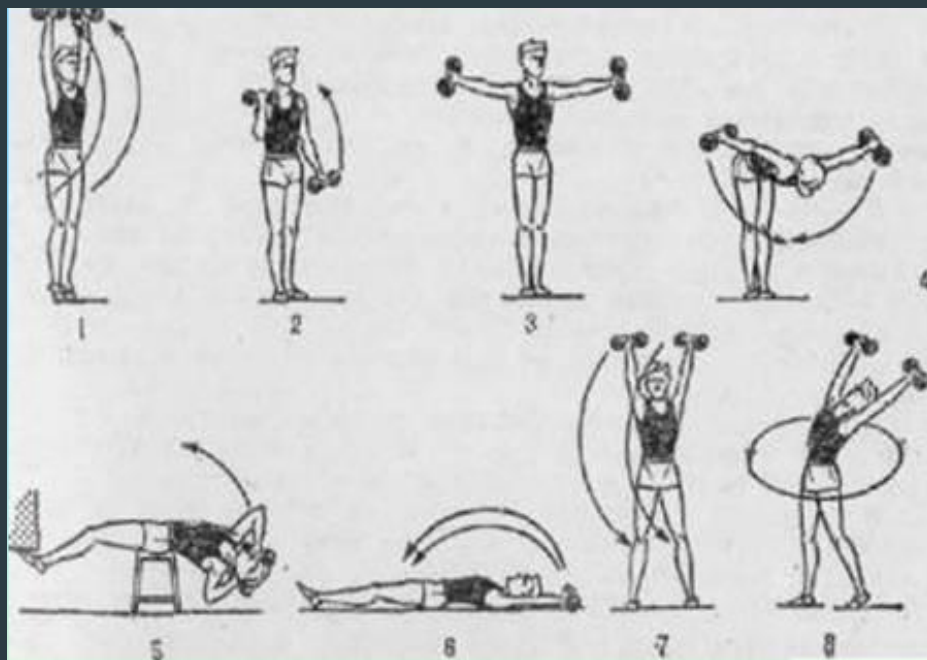
Двигательный режим в массовой физкультуре отличается от такового в лечебной физкультуре тем, что направлен не столько на лечение заболеваний, сколько на устранение или смягчение остаточных их признаков, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, привитие необходимых навыков и стремления к здоровому образу жизни.

От режима спортивной тренировки двигательный режим отличается тем, что не ставит своей целью достижение спортивных результатов. При всех режимах используются все 3 вида адаптации: развивающий, оздоровительный, корректирующий.

Различают следующие виды
двигательных режимов в массовой
оздоровительной физкультуре:

- Щадящий (режим лечебной физкультуры)
- Оздоровительно-восстановительный
- Общей физической подготовки
- Тренировочный
- Поддержание тренированности и долголетия.

Щадящий режим включает в себя мышечную релаксацию и простейшие гимнастические упражнения.



Щадящий - или режим малой физической нагрузки (для начинающих и для утяжеленного контингента больных). УГГ в течении 7-10 мин, дозированная ходьба по ровной местности 2-2.5 км со скоростью 3-5 км/час, в течении 30 - 40 мин. ЛФК обычно проводится мало групповым или индивидуальным методом. В равной степени используются исходные положения стоя, сидя, лежа. Отдельные упражнения выполняются с опорой о стул, гимнастическую стенку. Во время занятий используются упражнения на все основные группы мышц, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Кратность повторений 4-6 раз, длительность занятия 10-15 минут. Применяется дозированная ходьба 60-80 шагов в минуту. Частота сердечных сокращений составляет у нетренированных от 70 до 100 ударов в минуту.

Оздоровительно-восстановительный режим направлен не столько на лечение, сколько на устранение или смягчение остаточных явлений травм и заболеваний, дефектов телосложения, хронических заболеваний, доведение основных функциональных показателей до средней физиологической нормы, укрепление здоровья и повышение физической способности. Круг используемых средств расширяется, плотность занятий увеличивается. Уделяется особое внимание развитию или восстановлению утраченных физических качеств и навыков, но без значительных нагрузок.





Режим общей физической подготовки рассчитан на практически здоровых физически подготовленных людей. Цель - укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей, устранение нарушений, связанных с хроническими заболеваниями, повышение уровня физического развития, оптимизация физиологических функций, профилактика заболеваний, повышение сопротивляемости организма и его надежности. Используются разносторонние физические упражнения с учетом их полезности и желаний занимающихся, в том числе и из арсенала отдельных видов спорта, а также аэробика, занятия на тренажерах, ближний туризм и другие оздоровительные виды.

Основной целью тренировочного режима считают повышение функциональных возможностей организма путем постепенного увеличения тренировочных нагрузок, в основном их объемов. Предусматривают соблюдение основных дидактических принципов тренировки, обоснованное наращивание нагрузок, соблюдение правил общего режима жизни.





Режим поддержания тренированности и "спортивного долголетия" рассчитан на ветеранов спорта, желающих сохранить свое здоровье, физическую подготовленность и специальные навыки. Продолжается привычная тренировка, но с постепенным снижением объема и интенсивности. Нагрузка разнообразна, но без ущерба для здоровья, с учетом возраста, с акцентом на поддержание наиболее страдающих в процессе возрастной инволюции функций и упражнений "своего" вида спорта.