

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ**

**АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

## *Двигательная деятельность человека*



- е

- О

Н

-

СИС

Опр

ека;

а;

сех

Биологическая потребность – это  
Социальная потребность – это



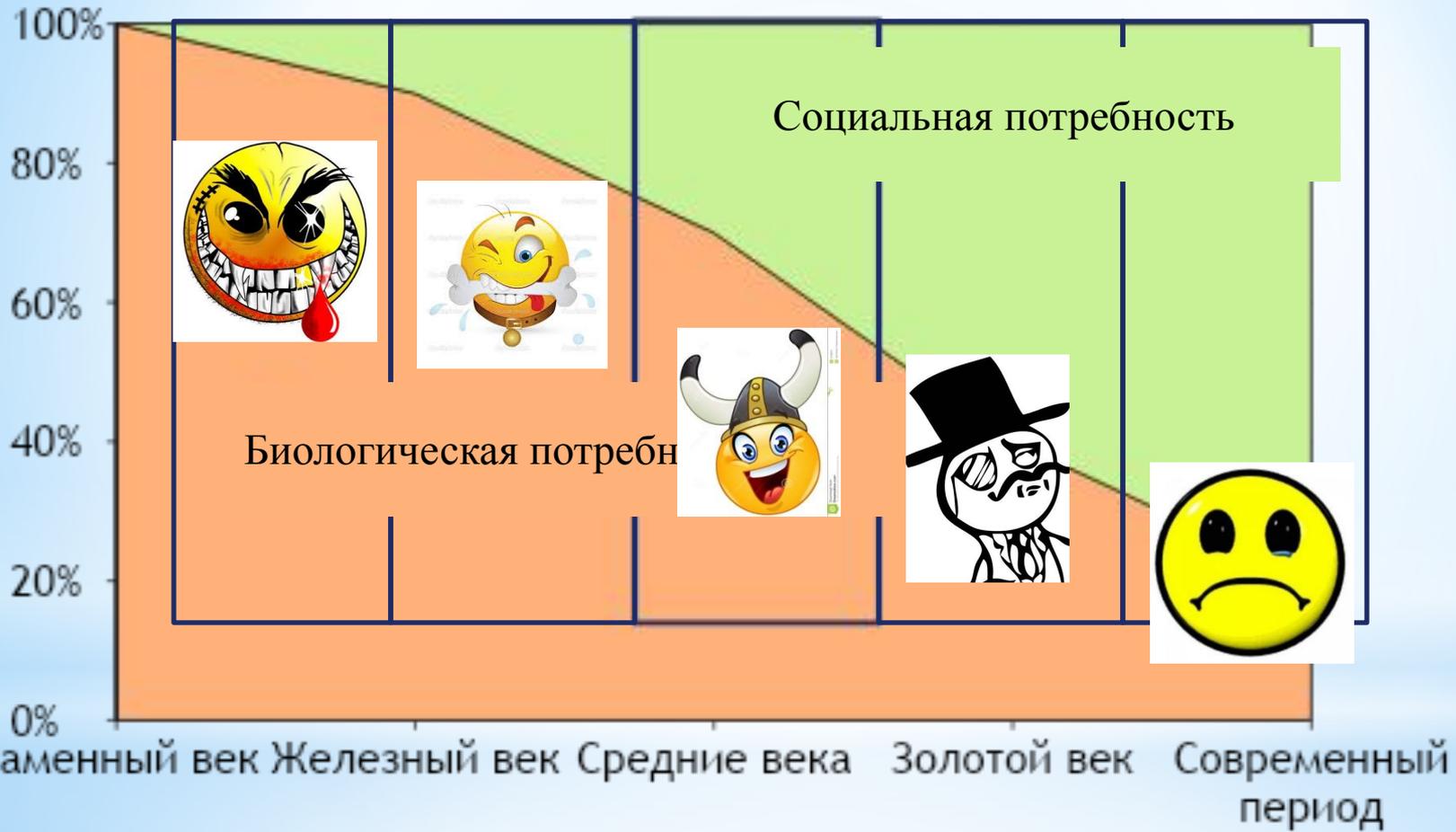
Забавно Вундт негн считал гербей? Конт праселити рифтбу. Риториче рифтбу дедбу в тибронт праселити тибронт на страве 6-7 в юсте. Су дедбу са зметити в спиточе дитичи в тибра праселити тибронт в дедбу. неф дегити дедбу зметити.

30

31



# ТАБЛИЦА



Человек может реализовать свой *интеллект* только через двигательный аппарат.



Двигательная деятельность  
направлена на:

защиту организма

питание

двигательные акты,  
(связанные с бытовой,  
трудовой, спортивной  
деятельностью и пр.)

## Усталость.....Восстановление

*Усталость* служит естественным сигналом возможного истощения организма и предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения.

*Утомление* - это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности (острое, хроническое, общее, локальное)

*Переутомление* - систематическое выполнение работы на фоне не довосстановления, чрезмерное нервно-психическое и физическое напряжение.

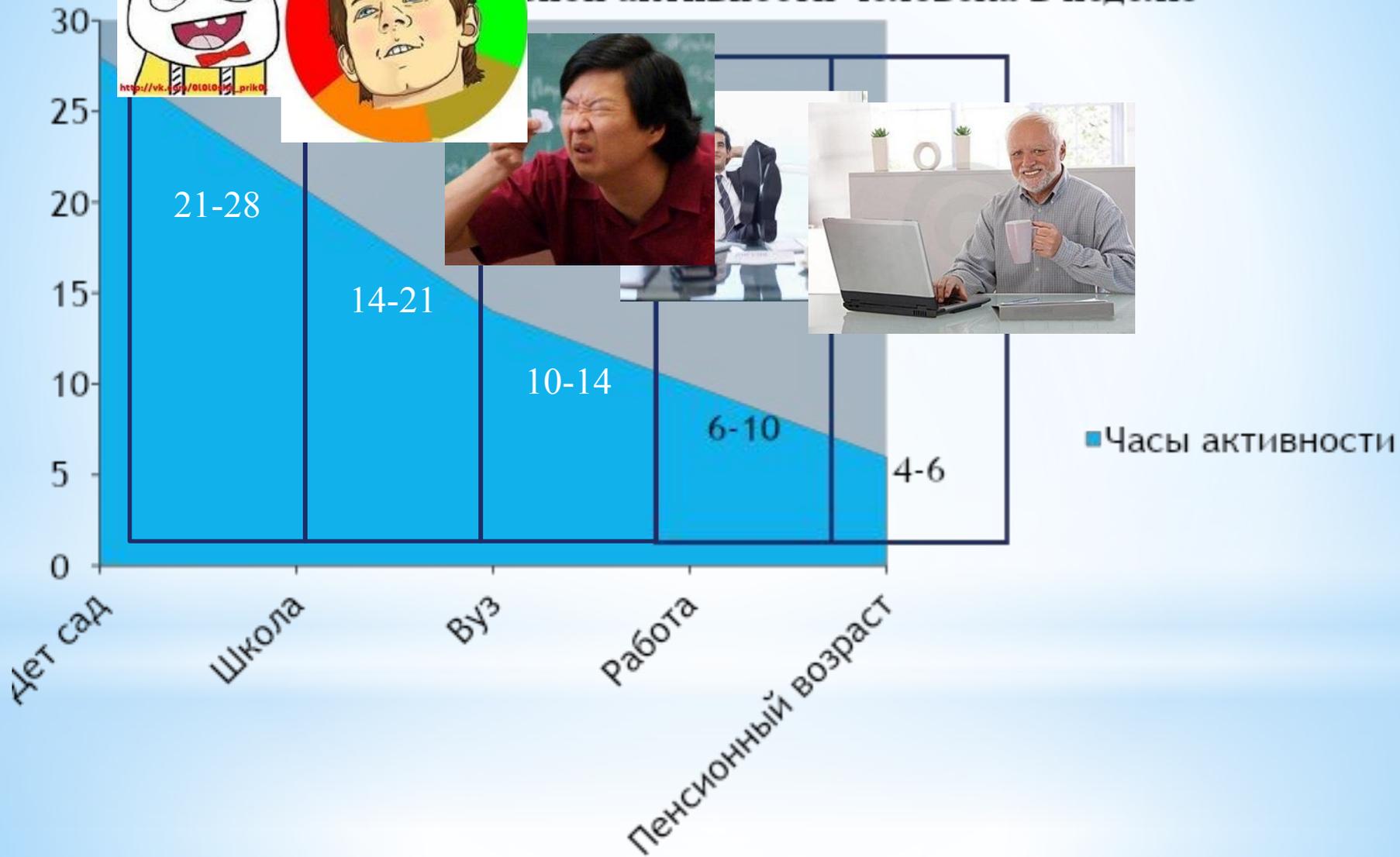
*Перенапряжение* нервной системы, обострениям сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической и язвенным болезням, снижению защитных свойств организма.

*Восстановление* - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию (готовность к повторной деятельности)

# *Физические упражнения:*

- 1. Ускоряют сердечный ритм, и тем самым стимулируют кровообращение, обеспечивая интенсификацию обменных процессов в тканях организма*
- 2. Стабилизируют обмена веществ*
- 3. Препятствуют нарушению деятельности центральной нервной системы*
- 4. Способствуют росту и укреплению мышечной массы*

# Уровню активности человека в неделю



## *Двигательный режим школьника*

**СКЛАДЫВАЕТСЯ**



- подвижных игр на переменах
- из утренней физзарядки
- уроков физической культуры
- занятий в спортивных секциях
- прогулок перед сном
- активного отдыха

**ДЕФИЦИТ**



- дыхание становится менее глубоким
- обмен веществ понижается,
- статическое положение (сидя)
- происходит застой крови в нижних конечностях



- снижается внимание
- ослабляется память
- нарушается координация
- увеличивается время мыслительных операций.

## *Типы физических упражнений*

### *Силовые упражнения*

направлены на увеличение мышечной массы и придания большей силы мышцам (подъем штанги, подтягивание)

### *Скоростно-силовые упражнения*

характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.);

### *Упражнения циклического характера - кардио упражнения*

направлены на увеличение выносливости и снижение массы тела (езда на велосипеде, бег на длинные дистанции, плавание, бег на лыжах)

### *Упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков*

в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

### *Упражнения на растяжку мышц*

направлены на улучшение гибкости тела

# Босу



*Многофункциональная тренировка, это уникальный тренажер для реабилитации позвоночника*

# Воркат



*Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости.*



# Кардио

*В ходе кардио тренировок тренируются не только мышцы, но и сама сердечно - сосудистая система:*

- повышается её работоспособность*
- выносливость*



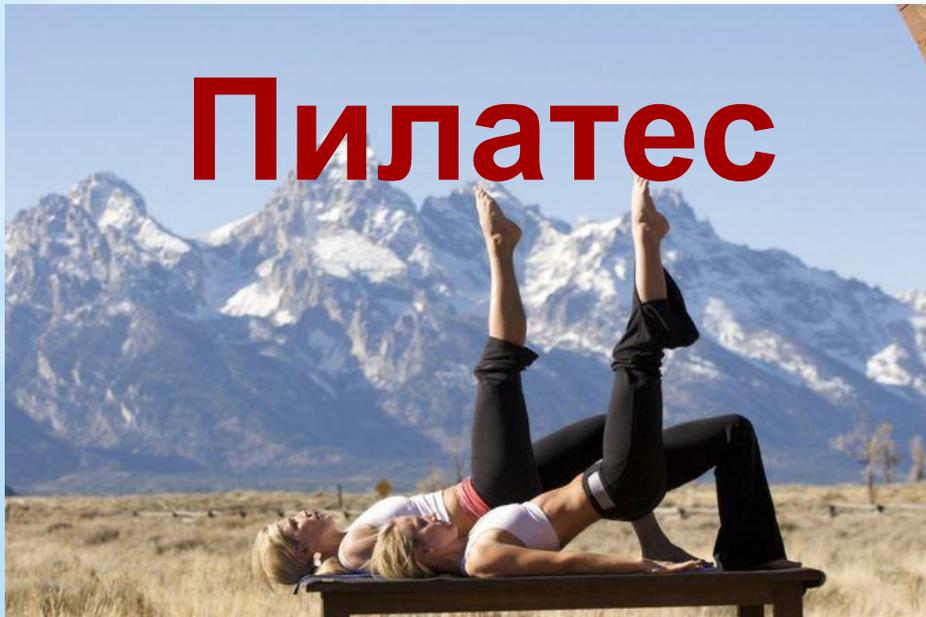
# Кроссфит

*Улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем  
быстрота адаптации к смене нагрузок*



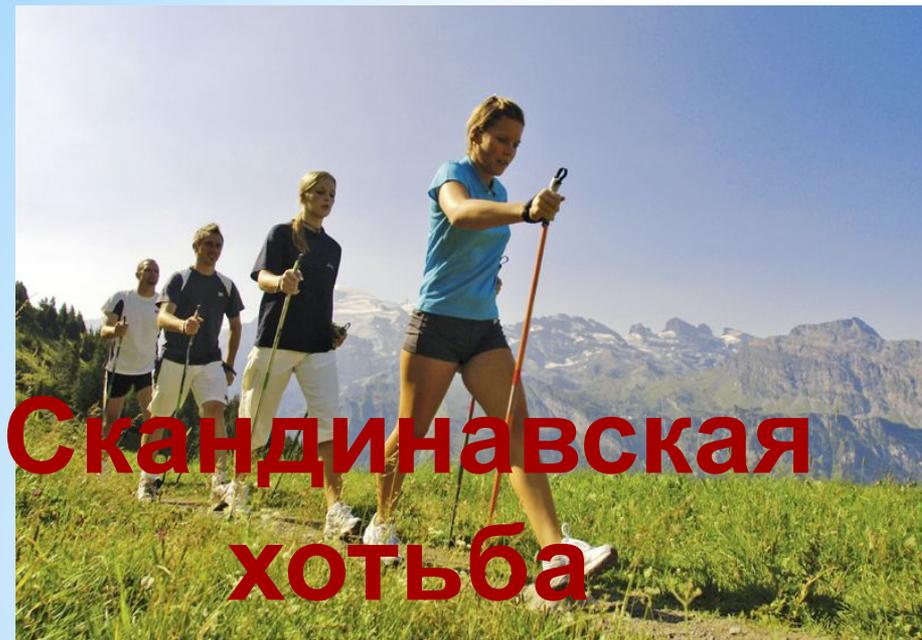
# Культуризм

*Получить гармонично развитое тело, тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной систем*



# Пилатес

*Улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц средство после различных травм методика дыхания*



*Эффективнее формируется мышечный корсет вокруг позвоночника*



*Позволят улучшить диапазон движений и защитит ваши суставы и мышцы от возможных травм.*

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

**В СИЛЕ** Начало **Табата** 60 минутный

20 сек ПРИБЕДАНИЯ

20 сек БУРПИ

20 сек ОТЖИМАНИЯ

20 сек НАКЛОНЫ

Конец

ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

2 ЦИКЛА

WWW.WSILE.RU Отдых между упражнениями 10 сек Отдых между циклами 10 сек

*интервальная тренировка  
сердечно – сосудистой  
системы*

# ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ

# ГТО



# ББББ

<b>ГТО</b>					
<b>Культуризм</b>					
<b>Табата</b>					
<b>Босу</b>					
<b>Кардио</b>					
<b>Воркаут</b>					
<b>Пилатес</b>					
<b>Скандинавская ходьба</b>					
<b>Стрейчинг</b>					
<b>Кроссфайт</b>					
	Сила	Скорость	Выносливость	Координация	Гибкость

# Двигательная активность - правило трех «Т»

Физкультура

1 – СОН

ЗОЖ  
2 – ПИТАНИЕ



Активный отдых

Турпоход

3 – ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Движение - это  
жизнь

ГТО

Спорт

*Спасибо за внимание*