



Двигательная деятельность человека

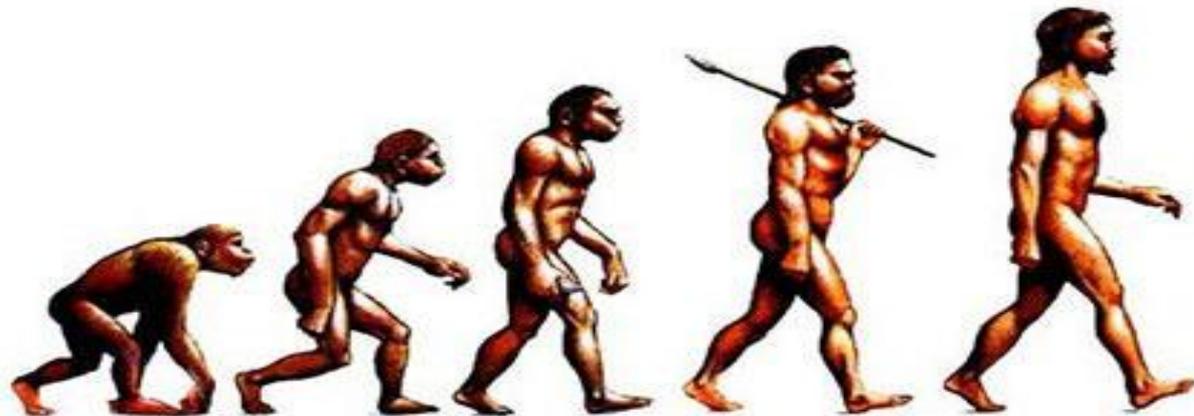


● **Движение** —
биологическая потребность
организма, самый естественный
регулятор и стимулятор
жизнедеятельности.

- 
- **Двигательная деятельность человека** одно из проявлений жизнедеятельности, обеспечивающее организму возможность активного взаимодействия с окружающей средой, необходимое условие поддержания нормального функционального состояния человека.

- 
- **Двигательная активность - компонент здорового образа жизни, в основе которого лежит разумное, соответствующее полу и возрасту состояние здоровья, систематическое использование средств физической культуры.**

- Тонкая сработанность всех систем организма формировалась под воздействием физической активности и активной деятельности человека.



- **Гипокинезия** (греч. *hypo* — понижение, уменьшение, недостаточность; *kinesis* — движение) — особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности.



Подразделяется:

- физиологическая (сон ночной и дневной),
- привычно-бытовая (чрезмерное увлечение телевизором, чтением и т. д.)
- вынужденная

● **Уже через 7-8 суток неподвижного лежания у человека наблюдаются:**

- - функциональные расстройства
- - появляется апатия, забывчивость, пропадает сосредоточенность,
- - резко падает мышечная сила – нарушается координация не только в сложных но и в простых движениях,
- - ухудшается сократимость скелетных мышц.

- **Гиподинамия** (греч. hupo — понижение; dynamis — сила) — совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии.

Справиться с гиподинамией легко!!!



- **В детском возрасте** закладываются основы будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека.



- **Взрослому человеку** физкультурные занятия нужны для предупреждения заболеваний, устранения их последствий, расширения функциональных возможностей, поддержания уровня физической подготовленности.



- **В период старения занятия физическими упражнениями способствуют предупреждению свойственных возрасту заболеваний, сохранению жизненно важных умений и навыков, замедлению возрастного снижения работоспособности.**



Основные двигательные режимы:

● Оздоровительный -

для здоровых и практически здоровых (т. е. не имеющих существенных отклонений в здоровье и физическом развитии) людей, желающих укрепить здоровье и повысить физическую подготовленность, а также лиц с ослабленным здоровьем, но имеющих возможность использовать обычные средства физического воспитания.

Тренировочный –

для здоровых людей с несущественными отклонениями в состоянии здоровья при достаточном двигательном опыте и физической подготовленности к повышенным нагрузкам, а также тех, кто занимался спортом, но в данный момент вынужден снизить нагрузки или переключиться на иной характер специализированной деятельности.

Режим поддержания спортивного долголетия

- для бывших спортсменов, продолжающих спортивную деятельность с участием в соревнованиях более низкого, чем раньше, ранга или тренировочную работу.

Щадящий (реабилитационный)-

- для людей больных или находящихся в периоде выздоровления, а также тех, кто имеет существенные отклонения в состоянии функциональных систем.

Средства физической культуры:

- Физические упражнения
- Гигиенические факторы
- Естественные силы природы

- 
- **Физическое упражнение это –**
 - **специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.**

- 
- Физические упражнения делятся по характеру мышечных сокращений на:

**статические и
динамические.**

Динамика

- связана с перемещением тела и его звеньев в пространстве.
- (*упражнения с собственным весом*)



Статика

- **деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а так же удержание какого либо груза. (упражнения с предметами, йога)**



- 
- **Физическая нагрузка** – это мера воздействия физических упражнений на организм человека.

- **В нагрузке выделяют два параметра:**

- Объем нагрузки - это количество работы, выполненное за какой – то промежуток времени.

- Интенсивность нагрузки - это количество работы, выполненное за единицу времени и измеряется скоростью и темпом движения.

- **Величину нагрузки** определяют степенью влияния на организм оздоровительных и спортивных упражнений.

Физические нагрузки делятся на:

- пороговые,
- оптимальные,
- пиковые
- и сверхнагрузки.

- 
- **Пороговая ЧСС** соответственно рассчитывается так:
 - для нетренированных: $200 - \text{возраст (лет)} - \text{ЧСС в покое}$;
 - для тренированных: $220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$.

- **Пиковую ЧСС** для лиц, начинающих заниматься оздоровительной физической культурой, рассчитывают так:
- **189 уд/мин - возраст (лет),**
- **а для тех, кто имеет стаж занятий более трех лет — 170 уд/мин - 0,5**
возраста (лет).

- **Оптимальная нагрузка** — это нагрузка такого объема и интенсивности, которая оказывает максимальный оздоровительный эффект для данного лица.
- **Зона оптимальных нагрузок ограничена снизу уровнем пороговых, а сверху — пиковых нагрузок.**

Естественные силы природы используют по двум направлениям:

- 1. как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания.
- 2. как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма

- 
- **К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений, стимулирующим адаптационные возможности организма, относятся:**
 - - **личная гигиена**
 - - **соблюдение общего режима дня**
 - - **режим двигательной активности**
 - - **режим питания и сна**



- **Спасибо за внимание**