

# Двигательный режим и его значение

# Что такое двигательный режим?

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



# Виды двигательных режимов в оздоровительной физкультуре

- Режим лечебной физической культуры
- Оздоровительно-восстановительный
- Общая физическая подготовка
- Тренировочный
- Поддержание тренированности и долголетия

# Распределение занимающихся по группам

- Здоровые(физически подготовленные)
- Незначительные хронические заболевания
- Хронические заболевания с частыми обострениями
- Существенные отклонения в здоровье
- Регулярно занимающиеся лица старших возрастов

# Отличие от лечебной физкультуры

- Лечебная физкультура направлена на лечение заболеваний
- Двигательный режим направлен на смягчение остаточных их признаков, укрепления здоровья, привития необходимых навыков



# Отличие от спортивных тренировок

- Режим спортивной тренировки ставит своей целью достижение спортивных результатов
- Двигательный режим создан для укрепления здоровья



# Обязательный двигательный режим ШКОЛЬНИКОВ

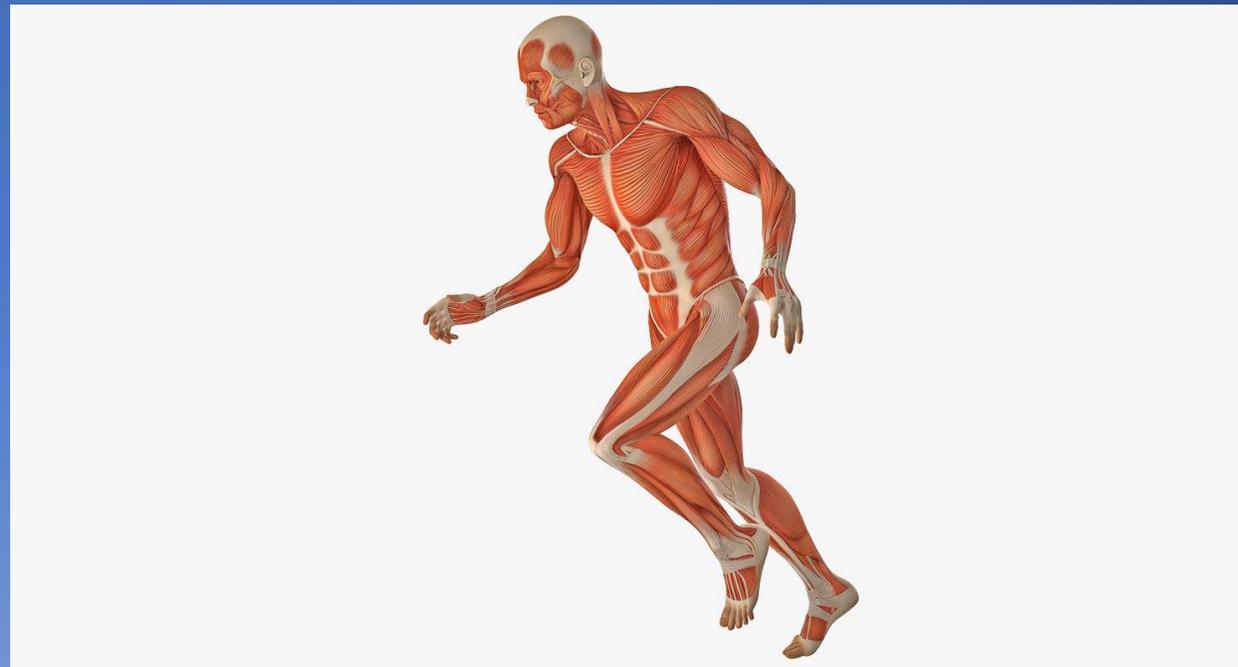
- Утренняя гимнастика
- Прогулки до/после учебы
- Подвижные игры на свежем воздухе
- Физкульт-минутки
- Занятия в спортивных секциях



# Польза двигательного режима

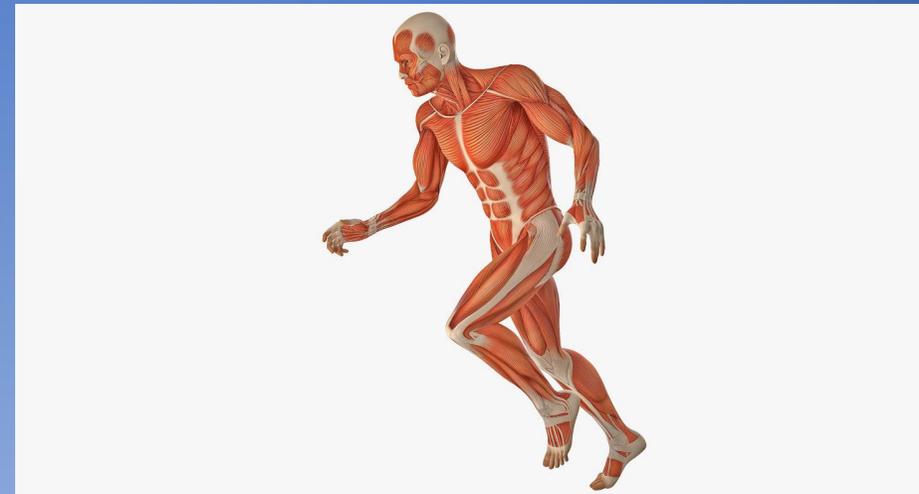
Когда мышцы включаются в работу, организм выделяет эндорфины. Они снимают нервное напряжение и повышают тонус человека

Скелетные мышцы включаются в работу. У пожилых людей, регулярно занимающихся спортом, органы работают лучше и соответствуют возрастным нормам людей, которые моложе на 5-7 лет



# Польза двигательного режима

- Скелетные мышцы включаются в работу. У пожилых людей, регулярно занимающихся спортом, органы работают лучше и соответствуют возрастным нормам людей, которые моложе на 5-7 лет



## РЕЖИМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Режим	Исходное положение	К-во упражнений	К-во повторов	Темп	Амплитуда	Мышечные группы	Прирост пульса
Коечный	лежа	8	4-6	Медленный	ограниченная	мелкие	+8
Полукоечный	сидя	16	6	средний	средняя	средние	+16
Свободный	стоя	24	8	Средний и быстрый	полная	все	+24
Тренировочный	стоя	>24	8	средний и быстрый	полная	все	180-возраст

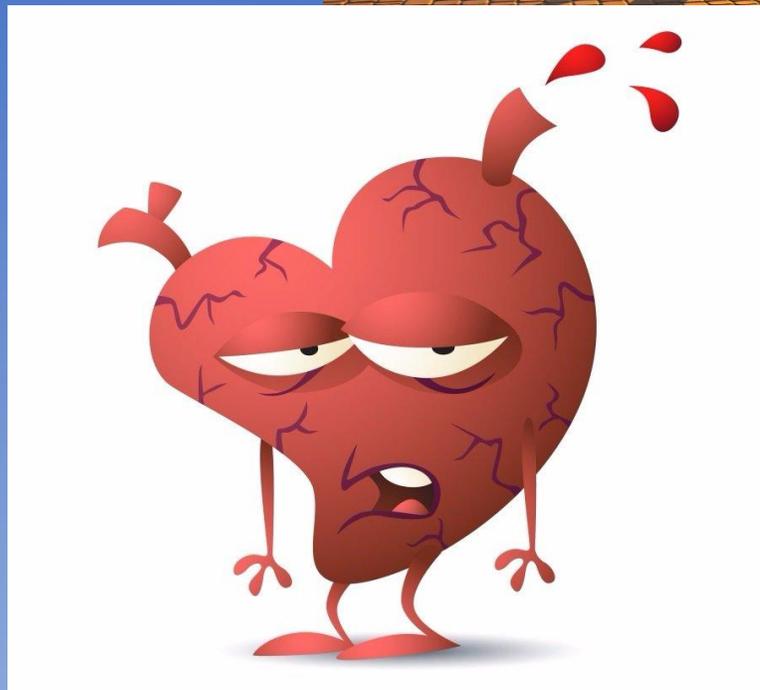
# Почему современные люди все меньше двигаются?

- Физический труд используется все меньше. На производстве людей начинают заменять механизмы
- Широкое использование видов транспорта
- Предпочтение детей к компьютерным, а не подвижным играм



# Не поддержание двигательного режима

- Ограничение мышечной деятельности задерживает развитие организма и приводит к тому, что в дальнейшем человек не сможет овладеть жизненно необходимыми двигательными навыками. Мышечная активность взаимосвязана с состоянием всех органов и систем.
- Без двигательной активности сила сердечных сокращений уменьшается. Результатом становится общая слабость, расстройство



**ДВИЖЕНИЕ  
ЭТО ЖИЗНЬ!**



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!