

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ



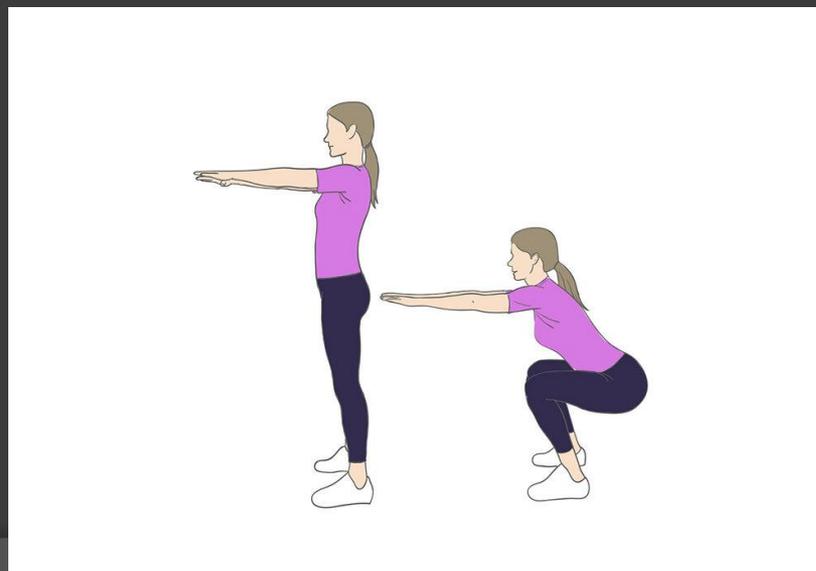
Презентацию подготовила студентка группы 2ПСО-12
Назарова Елизавета

- Для лиц впервые начинающих заниматься физической культурой, а также желающих возобновить ранее прерванные или продолжить систематическую тренировку (занятия) предусмотрено назначение определенного двигательного режима, которой зависит не только от физического развития и физической подготовленности, но и от диагноза.
- Двигательные режимы отличаются основной направленностью, объемом используемых нагрузок, условиями проведения занятий.



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

- ⦿ 1) реабилитационный режим;
- ⦿ 2) режим общей физической подготовки;
- ⦿ 3) тренировочный режим;
- ⦿ 4) режим поддержания спортивного долголетия.



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.



ОФП

- 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

- 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

- 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 позволяет продолжать занятия физической культурой без ущерба для здоровья. Занятия спортом в этом случае способствуют высокой общественной активности и пропаганде идей спорта среди населения.