

# ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Выполнила :  
Студентка гр. 2ПСО12  
Федосеева Виктория Викторовна

**Двигательный режим** - это обязательный процесс занятий физическими упражнениями на протяжении всей жизни человека с постепенным изменением задач и методов, в зависимости от динамики возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся.

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.



# ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ

Различают следующие виды двигательных режимов в массовой оздоровительной физкультуре:

1. Щадящий (или режим лечебной физической культуры).
2. Оздоровительно-восстановительный.
3. Общей физической подготовки.
4. Тренировочный.
5. Поддержание тренированности и долголетия.

Режимы отличаются друг от друга задачами и контингентом занимающихся.



# РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

В первую очередь следует сказать о сердце. У обычного человека сердце работает с частотой 60 – 70 ударов в минуту. При этом оно потребляет определённое количество питательных веществ и с определённой скоростью изнашивается. У человека совершенно нетренированного сердце делает в минуту большее количество сокращений, также больше потребляет питательных веществ и конечно же быстрее стареет.

Всё иначе у хорошо тренированных людей. Количество ударов в минуту может равняться 50, 40 и менее. Экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного. Следовательно, изнашивается такое сердце гораздо медленнее. Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё — начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного.

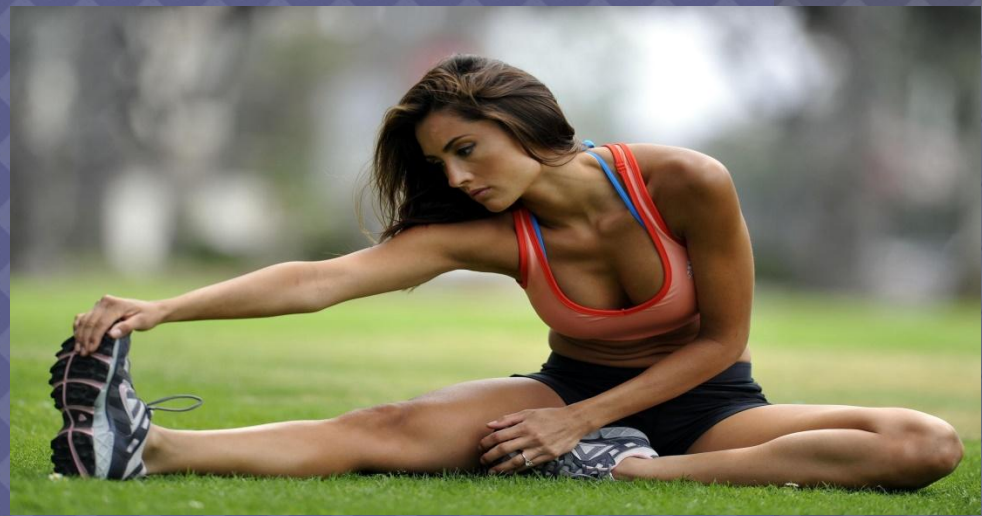
В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается.



В специальных исследованиях проведённых на человеке показано, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям.

Кроме перечисленного, происходит улучшение целого ряда показателей:

- скорость движений может возрасть в 1,5 — 2 раза,
  - выносливость — в несколько раз,
  - сила в 1,5 — 3 раза,
  - минутный объём крови во время работы в 2 — 3 раза,
  - поглощение кислорода в 1 минуту во время работы — в 1,5 — 2 раза
- и т.д.



# ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат.

СПОРТ-  
ЭТО ЖИЗНЬ