

ДВИГАТЕЛЬНАЯ

АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Двигательная деятельность человека



- е

- О

Н

-

СИС

Опр

ека;

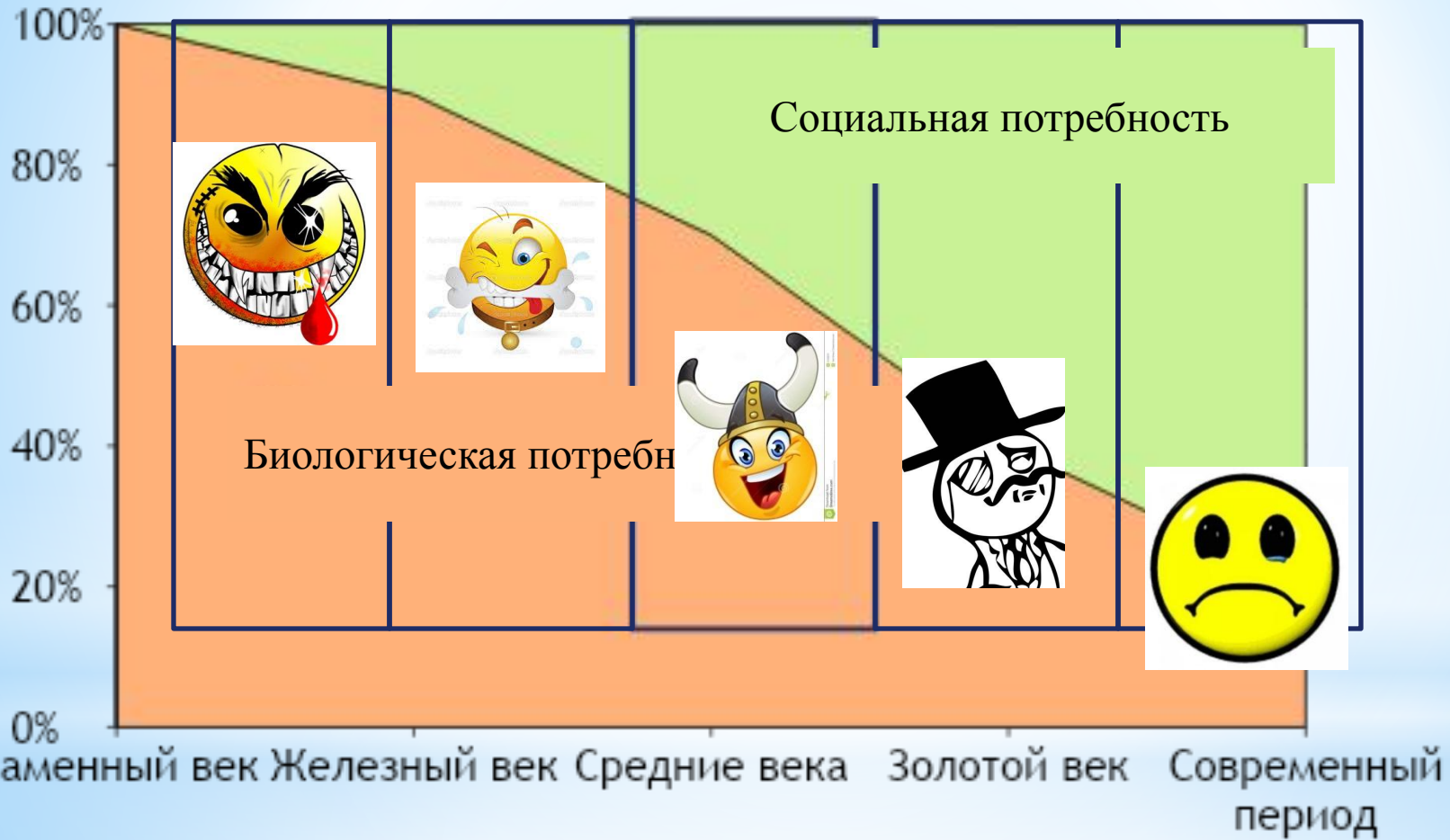
а;

сех

Биологическая потребность – это
Социальная потребность – это



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.

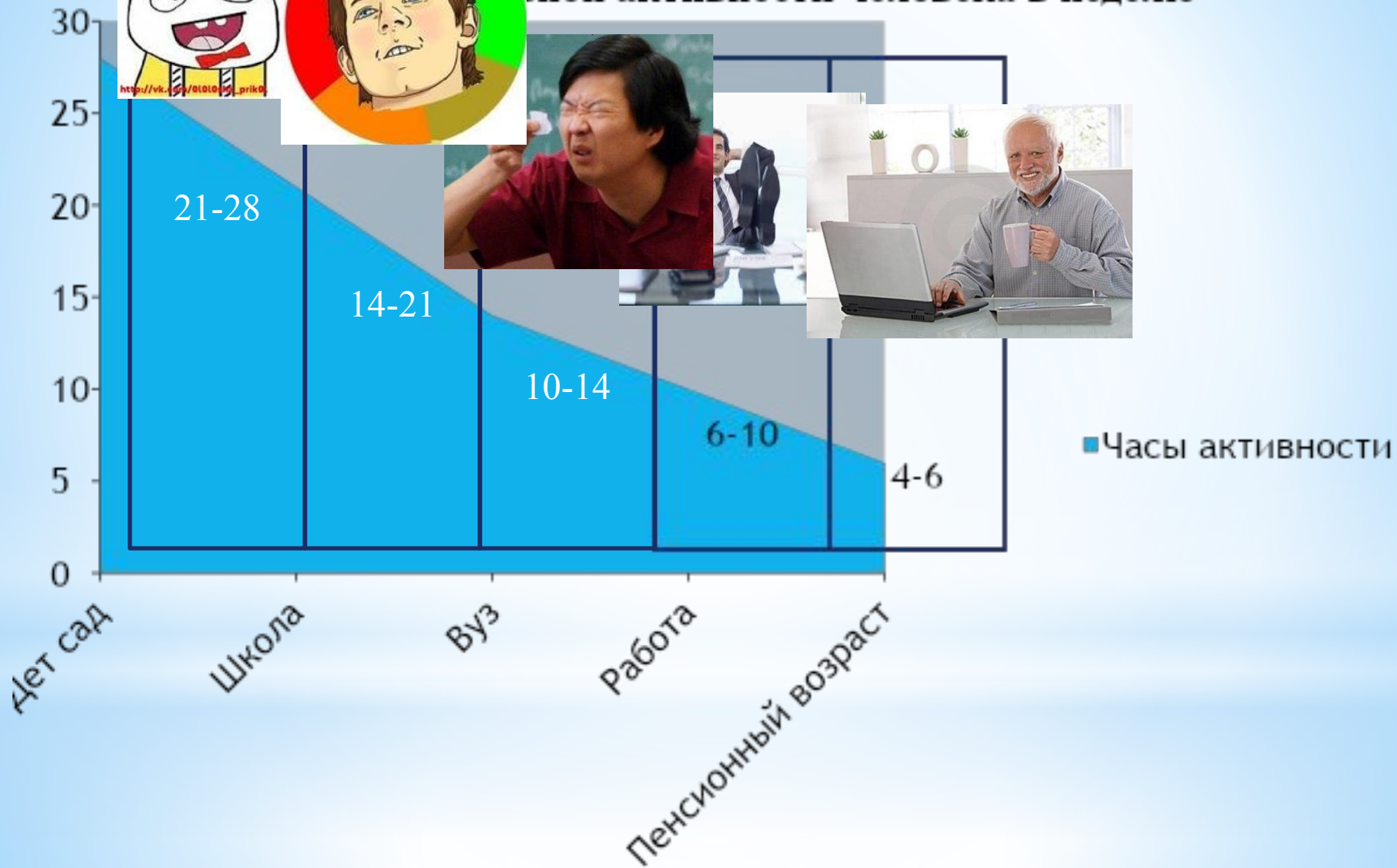
Перенапряжение нервной системы, обострениям сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической и язвенным болезням, снижению защитных свойств организма.

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

Воркаут



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*



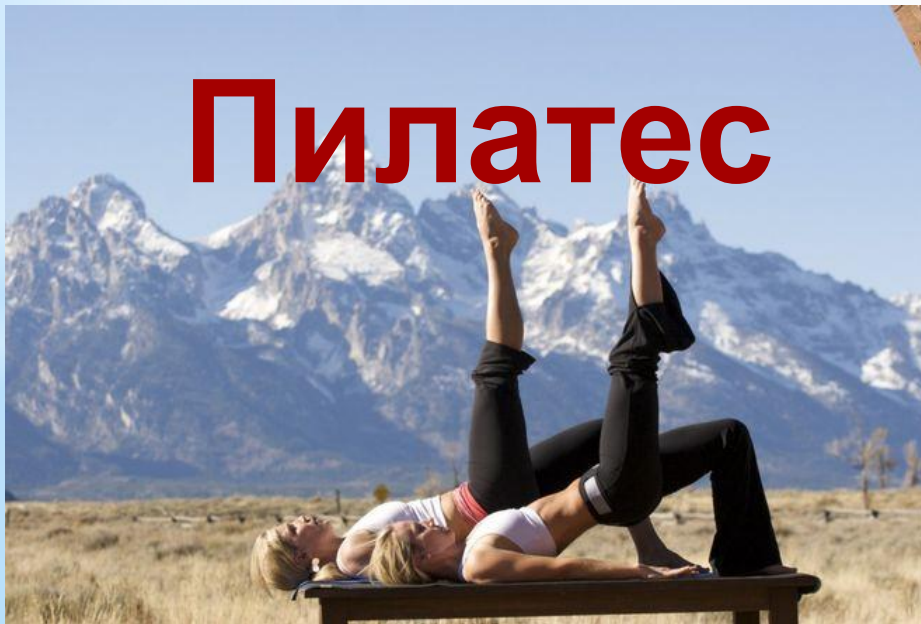
Кроссфит

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



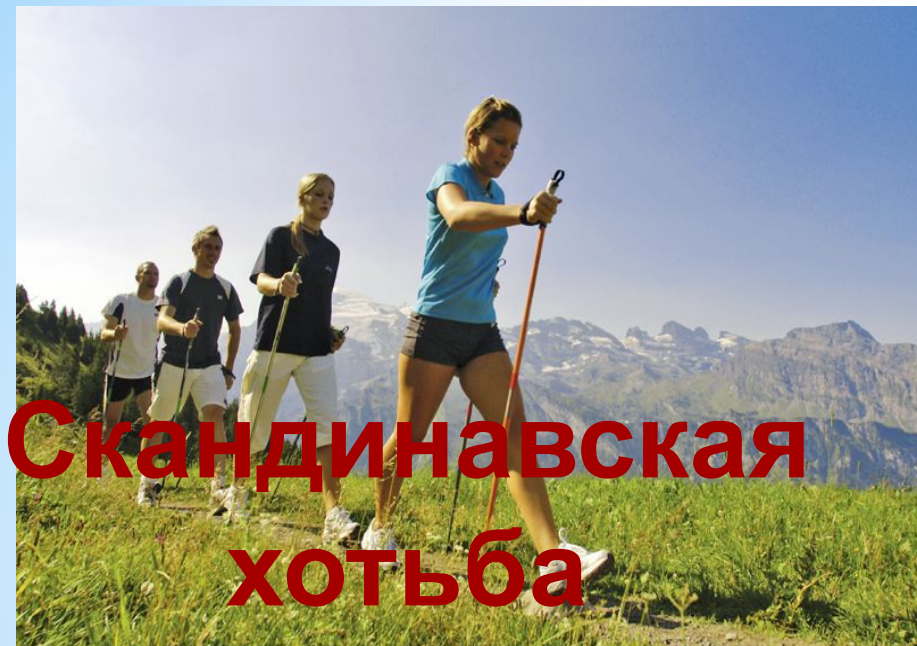
Культуризм

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

ГТО	■	■	■	■	■
Культуризм	■				
Табата			■		
Босу				■	■
Кардио			■		
Воркаут	■		■		
Пилатес					■
Скандинавская ходьба	■		■		■
Стрейчинг					■
Кроссфайт	■	■	■	■	■
	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