**Двигательный режим и его значение**

**Воскобойникова Наталья Евгеньевна**

Студент

Научный руководитель: **Небратенко Сергей Владимирович**

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет»

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние двигательного режима на здоровье человека и его значение в повседневной жизни, а также виды и особенности двигательных режимов.

**Ключевые слова:** здоровье, двигательный режим, физическое развитие, физическая культура, спорт.

**Motor mode and its significance**

 **Voskoboinikova Natalia Evgenievna
Scientific supervisor: Nebratenko Sergey Vladimirovich**

**Abstract.** This article examines the influence of the motor regime on human health and its importance in everyday life, as well as the types and features of motor regimes.

**Keywords:** health, motor regime, physical development, physical culture, sport.

Двигательные режимы — это непрерывные физические движения, которые необходимо выполнять без какой-либо предварительной подготовки и которые могут варьироваться в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. С другой стороны, средняя продолжительность жизни неуклонно растет, что является одним из наиболее значительных событий в развитии человечества. Несмотря на достижения в области технологий, проблема старения остается чрезвычайно важным научным вопросом и главным приоритетом исследований организаций здравоохранения [3].

Одним из наиболее важных факторов хорошего здоровья является понятие оптимального двигательного режима, согласно концепции, которую обычно называют идеальным. Регулярные физические упражнения и соответствующий выбор упражнений являются отправной точкой этой философии. Физическое воспитание и физиотерапия имеют схожие двигательные режимы, но первая направлена ​​на устранение остатков болезни, а не на их искоренение; это делает физическое воспитание отдельным подходом.

Есть ряд качеств, которые характеризуют физическое развитие человека. Среди них: ловкость, сила, скорость, гибкость и выносливость. Для эффективной профилактики заболеваний следует тренироваться одно из ведущих качеств - выносливость.

Закаливание организма — это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.

При закаливании важно контролировать свое состояние, лучше обратиться к врачу, который с учетом массы тела, температуры, пульса, артериального давления, сна, аппетита и общего самочувствия поможет подобрать правильные рекомендации. Закаляться лучше с раннего детства, или хотя бы вести здоровый образ жизни, заниматься спортом. Закаливание проводится систематически, каждый день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Так организм привыкнет к внешнему систематическому   «раздражителю». Важно знать, что закаливание — не лечение, а профилактика болезней. Закаляться могут люди любого возраста [2].

Характеристика режимов:

• Щадящий режим. Данный режим назначает врач, его выполняют методисты в поликлиниках, оздоровительных центрах, больницах, санаториях. Упражнения подбирают, основываясь на диагнозе человека и его состояния, которое оценивается по программе ЛФК. В случае, если состояние больного достаточно хорошее, к курсу упражнений присоединяются общеукрепляющие - ходьбу в среднем темпе, а также, в некоторых случаях, лыжи, плавание, упражнения из гимнастического разряда. Нагрузка колеблется и индивидуальна для каждого случая, подбором занимается врач.

• Оздоровительно-восстановительный режим. Данный режим в основном направлен на смягчение различных заболеваний и травм, нежели на их устранение. С помощью него основные функциональные показатели стараются довести до физиологической нормы. Плотность занятий в данном типе увеличивается, а особое внимание уделяют восстановлению утраченных физических навыков, при этом не применяя сильные нагрузки. Сюда также входят бег с ходьбой, которые являются обязательными упражнениями, подразумевающими под собой выполнение естественных движений, которые охватывают большие группы мышц и положительно влияют на сосуды, сердечную деятельность и дыхание.

• Режим общей физической подготовки. Данный режим направлен, как правило, на почти здоровых и подготовленных физически людей. Его целью является укрепление здоровья человека, расширение его физических возможностей, а также устранение различных нарушений и повышение надежности организма. В данном случае используются абсолютно разные упражнения, при выборе которых также учитываются желания и интересы занимающегося. Интенсивность, а также объем упражнений устанавливаются во время консультации с врачом.

• Тренировочный режим. Этот тип режима объединяет людей, которые тренировались сами, и тех, кто готовится к активным занятиям спортом. Занятия предназначены для повышения устойчивости и устойчивости тела с одновременным использованием циклических и корректирующих упражнений для создания высокой степени последовательности. Также используются упражнения из выбранного вида спорта. Спортивная подготовка в сочетании с любимым видом спорта пациента используется при обучении всех занятий.

• Режим «спортивного долголетия». Данный режим рассчитан на пожилых людей, ветеранов спорта, которые хотят сохранить здоровье и свою физическую подготовку. Тренировки стандартные, но в процессе снижается их объем и интенсивность. Нагрузка рассчитывается с учетом того, что не должно быть нанесено вреда для здоровья, в частности ориентируясь на возраст. Более того, при данном режиме даже доступны соревнования. Однако, при проведении не стремятся к великолепным результатам, ведь пожилые люди с трудом переносят повышенный пульс (тахикардию). Врачебный контроль, конечно, особенно плотный и частый, уделяют особое внимание профилактике заболеваний.

• Суточный режим

Соблюдение режима дня — важная составляющая здоровья для взрослого человека. Ещё более важен режим для детей. Малышам он жизненно необходим, так как их нервная система находится в стадии активного развития и, в силу несформированности, ей требуются частые регулярные промежутки отдыха. Для младших школьников и подростков он также имеет огромное значение, поскольку они ежедневно «перерабатывают» большие объёмы информации, мозг интенсивно трудится, ему требуется регулярный отдых. Кроме того, ребёнку, как и взрослому, спокойнее, когда он совершает ежедневные действия в одни и те же временные промежутки.

Проводился ряд исследований, которые подтвердили, что нарушения режима является одной из ведущих причин появления подавляющего большинства заболеваний. Это касается как сна, так и приема пищи - ее беспорядочный прием в совершенно разное время всегда приводит к проблемам ЖКТ.

Более того, режим имеет не только оздоровительное значение, но и воспитательное. Если вы строго соблюдаете режим, в вас развиваются такие качества, как: организованность, дисциплинированность и точность. Вы сможете использовать свое время более рационально, а значит, добиваться лучших результатов.

Классический распорядок дня выглядит примерно так: вы просыпаетесь в одно и то же время, занимаетесь утренней гимнастикой, принимаете пищу в установленное время, обязательно соблюдаете правила личной гигиены (это касается как тела, так и одежды с обувью). Важен сон в проветриваемом помещении. Отход ко сну происходит в строго установленное время.

Профессиональная активность, учитывающая индивидуальные физиологические возможности крайне рекомендуется людям в пожилом возрасте. К сожалению, неверный подбор вида активности, изнурительный труд и постоянная усталость лишь ускоряют процесс старения. Благодаря разумному использованию средств, позволяющих реабилитироваться, а также лечебной физкультуры и грамотно подобранному виду деятельности, будет запущен процесс реактивации патологической старости [1].

Таким образом, способность человека увеличивать продолжительность и качество жизни, предотвращать многие заболевания и как можно дольше сохранять свое нынешнее состояние может быть достигнута путем ежедневного выполнения соответствующих физических упражнений в двигательном режиме и соответствующего планирования своего физического режима.

**Список литературы**

1. Бойко, Г. М. Двигательный режим и его значение / Г. М. Бойко, А. Н. Турлак. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 52 (394). — С. 284-285. — URL: https://moluch.ru/archive/394/87268/ (дата обращения: 02.05.2024).
2. Ермакова Е.Г. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №5-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zakalivanie-organizma-sredstva-printsipy-i-metody-zakalivaniya (дата обращения: 02.05.2024).
3. Халатян Б.В. Двигательный режим, суточный режим, закаливание и их роль в продолжительности жизни // Форум молодых ученых. 2021. №6 (58). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatelnyy-rezhim-sutochnyy-rezhim-zakalivanie-i-ih-rol-v-prodolzhitelnosti-zhizni (дата обращения: 02.05.2024).