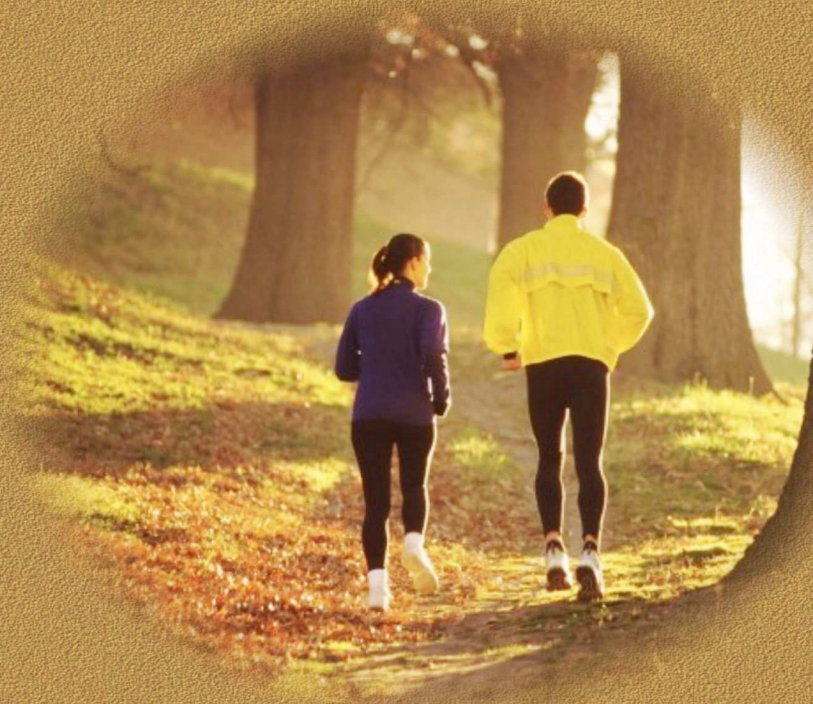


ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА
ГЛАЗАМИ ПРОФЕССИОНАЛА

И.С. Григорьев

И.С. Григорьев

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА
ГЛАЗАМИ ПРОФЕССИОНАЛА



И.С. Григорьев

**Оздоровительная
физкультура
глазами профессионала**

**Краснодар
2012**

УДК 96+613.9
ББК 75+51.204.0
Г83

Рецензенты:

В.Г. Косенко, заслуженный врач РФ, профессор кафедры психиатрии и клинической психологии Кубанского государственного университета;

Ю.И. Чуйко, заведующий кафедрой физического воспитания Краснодарского государственного университета культуры и искусства, кандидат педагогических наук, доцент

Григорьев, Игорь Сергеевич.

Г83 **Оздоровительная физкультура глазами профессионала /**
И.С. Григорьев. – Краснодар : Издательский Дом – Юг, 2012. –
416 с.
ISBN 978-5-91718-173-8

В настоящей книге автор подробно раскрывает механизмы возникновения заболевания как такового и болезней в частности, а также методы и средства, с помощью которых можно предупредить недуги, при их наличии перевести в стадию ремиссии или снизить частоту и остроту обострений, тяжесть осложнений.

На страницах книги читатель найдет для себя практические рекомендации, как тренироваться самостоятельно, чтобы не навредить своему здоровью или не утратить его остатки, как достичь высоких результатов оздоровления своего организма, в которых используются не только общепринятые методики, но и 38-летний опыт преподавания оздоровительной физкультуры автора.

Книга «Оздоровительная физкультура глазами профессионала» может быть очень полезной не только широкому кругу читателей, для которых единственной драгоценностью является здоровье, но и различным учреждениям, где ведется серьезная работа по оздоровлению человека.

ББК 75+51.204.0
УДК 796+613.9

ISBN 978-5-91718-173-8

© И.С. Григорьев, 2012
© ООО «Издательский
Дом – Юг», 2012

Содержание

Предисловие	19
Глава 1.	
Философия оздоровления	21
§ 1 Здоровье как единственная ценность человека	22
1.1 Драгоценность здоровья	22
1.2 Здоровье как зеница ока	23
§ 2 Факторы, разрушающие здоровье	23
2.1 Тупость	24
2.2 Лень	24
§ 3 Искусство любить себя	26
3.1 Внутреннее состояние человека	26
3.2 Внешнее состояние человека	27
§ 4 Выбор приоритетов	27
4.1 Выбор здоровья	28
4.2 Выбор очага	29
§ 5 Образ жизни	29
5.1 Разумный (здоровый) образ жизни	30
5.2 Неразумный (патологический) образ жизни	31
§ 6 Природа жизнедеятельности человека и ее имитация	32
6.1 Специальные медикаментозные средства	33
6.2 Специальные технические средства	34
6.3 Специальные биологические средства	35
6.4 Имитация оздоровления	35
6.4.1 Имитация оздоровления массажем	36
6.4.2 Имитация оздоровления баней	36
6.4.3 Имитация оздоровления в модном спортклубе	36
6.4.4 Имитация оздоровления в модных физкультурно-спортивных группах	37
6.4.5 Имитация оздоровления в бассейне	37
§ 7 Специфика жизни в России и ее влияние на здоровье	39
7.1 Социальный образ общества	39
7.2 Специфика российской действительности и методы выживания в ней	42
7.2.1 Совесть	42

7.2.2	Коррупция	43
7.2.3	Авось	44
7.2.4	Методы и принципы выживания в российской действительности	45

Глава 2

Здоровье, его компоненты и влияние

на него социальных факторов	47
--	-----------

§ 1	Физическая активность	49
1.1	Энергетический гомеостат	49
1.2	Ожирение и двигательная активность	51
§ 2	Питание, его режимы и правила	54
2.1	Белки	55
2.2	Жиры	57
2.3	Углеводы	58
2.4	Минеральные соли	59
2.5	Витамины	60
2.6	Вода	61
2.7	Ценность продуктов питания	62
2.7.1	Наиболее полезные продукты питания	63
2.7.2	Менее ценные продукты питания	63
2.7.3	Наиболее опасные продукты питания	65
2.8	Распределение продуктов питания в дневном рационе	65
2.8.1	Наиболее подходящие продукты на завтрак	66
2.8.2	Наиболее подходящие продукты питания на обед	66
2.8.3	Наиболее подходящие продукты питания на ужин	66
2.8.4	Перекус	67
2.9	Правила питания	67
§ 3	Трудовая деятельность	68
3.1	Промышленность	69
3.1.1	Атомная промышленность	69
3.1.2	Химическая промышленность	69
3.1.3	Добывающая промышленность	69
3.2	Сельское хозяйство	70

3.3	Торговля	70
3.4	Транспорт	70
3.5	Связь	71
3.6	Администрирование	71
§ 4	Отдых	71
4.1	Отдых как средство восстановления работоспособности	73
4.1.1	Отдых для восстановления работоспособности целенаправленным тренировочным занятием	73
4.1.2	Отдых для восстановления работоспособности активной физической деятельностью	74
4.1.3	Отдых для восстановления работоспособности физической активностью на природе	74
4.1.4	Пассивный отдых для восстановления работоспособности	74
4.1.5	Сон как пассивный отдых для восстановления работоспособности	75
4.2	Отдых как средство разрушения здоровья	77
4.2.1	Удовольствия, связанные с искусственным напряжением нервной системы	77
4.2.2	Удовольствия, связанные с искусственным расслаблением нервной системы	77
4.2.3	Удовольствия, связанные с потреблением пищи и напитков, а также с искусственным напряжением и расслаблением нервной системы	78
4.3	Отдых, как средство времяпровождения	79
§ 5	Экология	79
5.1	Места проживания	80
5.2	Место трудовой деятельности	80
5.3	Места отдыха	81
5.4	Продукты питания	81
5.5	Воздух	82
5.6	Вода	83
§ 6	Вредные привычки	84
6.1	Табакокурение	84
6.1.1	Почему начинают курить	84

6.1.2	Иллюзии курильщиков	84
6.1.3	Последствия курения	85
6.2	Комплекс вредоносных факторов	85

Глава 3.

Физическое воспитание как система оздоровления 87

§ 1	Оздоровительная физкультура как часть системы физического воспитания	87
1.1	Тонизирующее влияние оздоровительной физкультуры	89
1.2	Оздоровительная физкультура в формировании компенсаций	90
1.3	Трофическое действие оздоровительной физкультуры	90
1.4	Роль оздоровительной физкультуры в механизме нормализации функций	91
§ 2	Тренировочное занятие (тренировка)	92
2.1	Временная характеристика тренировки	92
2.2	Адаптационная характеристика тренировки	93
2.3	Циклическая характеристика тренировки	94
2.4	Условия прохождения тренировки	94
§ 3	Непрерывность тренировочной деятельности	95
3.1	Круглогодичность и многолетность тренировочных занятий	96
3.2	Связь между звеньями тренировочного процесса	96
3.3	Интервалы между тренировочными занятиями	97
§ 4	Динамика наращивания нагрузок	98
4.1	Объем тренировочной нагрузки	98
4.2	Интенсивность тренировочной нагрузки	99
§ 5	Особенности тренировочной деятельности	100
5.1	Социальные факторы, влияющие на тренировочную деятельность	102
5.2	Природные факторы, влияющие на тренировочную деятельность	103
5.3	Биоритмы и их влияние на тренировочную деятельность	104
5.4	Особые состояния, возникающие во время тренировочного процесса	105

5.4.1	Рутина	105
5.4.2	Преодоление	106
5.4.3	Штурм	107
5.4.4	Победа	108
§ 6	Возобновление тренировочной деятельности после вынужденных перерывов	109
6.1	Физиологическая характеристика тренированности	109
6.1.1	Характеристика тренированности в состоянии покоя	110
6.1.2	Характеристика тренированности по реакции организма на дозированную стандартную нагрузку	111
6.2	Физиологическая характеристика перетренированности	112
6.3	Вхождение в нагрузку после вынужденных перерывов в тренировочной деятельности	114
6.3.1	Примерная схема вхождения в нагрузку после вынужденного перерыва, связанного с интоксикацией организма	115
6.3.2	Примерная схема вхождения в нагрузку после вынужденного перерыва, вызванного социальным фактором	120

Глава 4.

Тренировка как практическое действие

по оздоровлению	125	
§1	Тренировка и ее компоненты	125
1.1	Структура тренировочного занятия	126
1.1.1	Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия	126
1.1.2	Основная часть тренировочного занятия	127
1.1.3	Заключительная часть тренировочного занятия	127
1.2	Схема тренировочного занятия	128
§ 2	Средства тренировки	129
2.1	Физические упражнения	129

2.1.1	Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности	131
2.1.2	Классификация физических упражнений по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп	131
2.1.3	Классификация физических упражнений по биомеханическому признаку	131
2.1.4	Классификация физических упражнений по физиологическому признаку	132
2.2	Естественные силы природы как средство оздоровления организма	132
2.3	Гигиенические факторы как средство оздоровления	133
§ 3	Методы тренировки	133
3.1	Общие требования к методике преподавания оздоровительной физкультуры	133
3.2	Классификация методов преподавания оздоровительной физкультуры	134
3.3	Практические методы	135
3.3.1	Метод строго регламентированного упражнения	135
3.3.2	Метод частично регламентированного упражнения	136
3.4	Методы использования слова	137
3.5	Метод наглядного воспроизведения	138
3.5.1	Показ двигательного действия	138
3.5.2	Демонстрация наглядного пособия	139
3.5.3	Звуковая и световая сигнализация	139
§ 4	Принципы тренировки	139
4.1	Принцип сознательности и активности	140
4.2	Принцип наглядности	140
4.2.1	Прямая наглядность	140
4.2.2	Косвенная наглядность	141
4.3	Принцип доступности и индивидуализации	141
4.4	Принцип систематичности	142

4.4.1	Систематичность материала, подлежащего усвоению занимающимися	142
4.4.2	Учебно-тренировочный процесс как процесс, прежде всего, регулярности занятий	143
4.4.3	Методическое обеспечение тренировочных занятий (рациональное чередование нагрузки и отдыха)	143
4.5	Принцип прочности и прогрессирувания	143
4.5.1	Достаточное количество повторений	143
4.5.2	Постоянное повышение требований к занимающимся	144
§ 5	Нагрузка, ее компоненты и дозирование	144
5.1	Компоненты нагрузки	145
5.2	Характеристика оздоровительных физических упражнений и интенсивность выполняемой работы	145
5.2.1	Продолжительность и характер отдыха	146
5.2.2	Продолжительность отдельных упражнений ...	147
5.2.3	Число повторений упражнений (длительность работы)	148
5.3	Характер нагрузок	149
5.3.1	Внешняя сторона нагрузки	149
5.3.2	Внутренняя сторона нагрузки	149
5.4	Анамнез и определение первоначальной нагрузки ...	152
5.4.1	Анализ общих сведений	152
5.4.2	Анамнез образа жизни	160
5.5	Физкультурно-оздоровительный анамнез	166
§ 6	Планирование тренировочного процесса	171
6.1	Общеразвивающие упражнения	172
6.2	Подвижные игры с элементами видов спорта	173
6.2.1	Общеразвивающие упражнения	173
6.2.2	Спортивные игры	174
6.3	Планирование тренировочной деятельности в возрастной группе с 20–25 до 35–40 лет	174
6.3.1	Общеразвивающие упражнения	174
6.3.2	Спортивные игры.....	175
6.4	Планирование тренировочной деятельности в возрастной группе от 40–45 до 50–55 лет	175

6.4.1	Общеразвивающие упражнения	176
6.4.2	Спортивные игры	176
6.5	Планирование тренировочной деятельности в возрастной группе от 55–60 лет и старше	177
6.5.1	Общеразвивающие упражнения	177
6.5.2	Спортивные игры по упрощенным правилам ..	178
§ 7	Место тренировки и его характеристика	178
7.1	Домашние спортзалы	179
7.1.1	Площадка в жилой комнате.....	179
7.1.2	Комната-спортзал	179
7.1.3	Домашний микро-спорткомплекс	180
7.2	Спортзалы вне дома	180
7.2.1	Спортплощадка на природе	180
7.2.2	Специализированные спортзалы	180
7.2.3	Специально оборудованные маршрутные трассы для оздоровительной ходьбы и бега (кросса)	181
§ 8	Время тренировки и его характеристика	182
8.1	Тренировочное занятие в первой половине дня	183
8.2	Тренировочное время во второй половине дня	183
8.3	Тренировочное время ранним утром	184
8.4	Тренировочное время поздно вечером	184
8.5	Тренировочное время в полдень	185
8.6	Тренировочное время глубокой ночью	185
§ 9	Самоконтроль	185
9.1	Субъективные показания самоконтроля	187
9.1.1	Самочувствие	187
9.1.2	Усталость	187
9.1.3	Настроение	188
9.1.4	Оценка общей работоспособности	188
9.1.5	Отношение к тренировочной деятельности ...	188
9.1.6	Сон	188
9.1.7	Аппетит	189
9.1.8	Оценка выполнения физического упражнения	189
9.2	Объективные показатели самоконтроля	190
§ 10	Экипировка и ее характеристика	193
10.1	Летняя экипировка занимающихся оздоровительной физкультурой	194

10.2	Весенне-осенняя экипировка занимающихся оздоровительной физкультурой	194
10.3	Зимняя экипировка занимающихся оздоровительной физкультурой	194
§ 11	Послетренировочные средства восстановления	195
11.1	Педагогические средства восстановления	197
11.2	Психологические средства восстановления	197
11.3	Медицинские средства восстановления	198
11.4	Восстановление силами природы	198
11.4.1	Вода	198
11.4.2	Солнечные ванны (процедуры)	202
11.4.3	Воздушные ванны (процедуры)	203
§ 12	Цикличность тренировочного процесса	205
12.1	«Спортивная форма» и ее критерии	205
12.1.1	Критерии прогрессирования «спортивной формы»	206
12.1.2	Критерии стабильности «спортивной формы»	206
12.2	Фазы развития «спортивной формы»	207
12.3	Периоды развития «спортивной формы»	208
12.3.1	Подготовительный период	208
12.3.1	Основной период	208
12.3.3	Переходный период	209
§ 13	Доврачебная помощь при неотложных состояниях на занятиях оздоровительной физкультурой	209
13.1	Причины возникновения неотложных состояний на занятиях оздоровительной физкультурой	209
13.2	Терминальные состояния	210
13.1.2	Преагония	211
13.2.2	Агония	211
13.2.3	Клиническая смерть	211
13.3	Прекращение кровообращения и его виды	212
13.3.1	Асистолия	212
13.3.2	Фибрилляция желудочков	214
13.4	Острые состояния во время занятий оздоровительной физкультурой	215
13.4.1	Острая сердечная недостаточность	215
13.4.2	Гипертонический криз	216

13.4.3	Гипотензивный криз	217
13.4.4	Эмболия легочной артерии	218
13.4.5	Острый тромбоз магистральной артерии конечностей	219
13.4.6	Бронхиальная астма	220
13.4.7	Острые нарушения мозгового кровообращения	222
13.4.8	Острый живот	228
13.4.9	Аппендицит острый	229
13.4.9	Шок травматический	230

Глава 5.

Состояние здоровья и природные факторы, влияющие на него	233
---	------------

§ 1	Гомеостаз, его компоненты, роль нервной и эндокринной систем в его регуляции	234
1.1	Основные компоненты гомеостаза	235
1.1.1	Материалы, обеспечивающие клеточную потребность	235
1.1.2	Окружающие факторы, влияющие на клеточную активность	235
1.1.3	Механизмы, обеспечивающие структурное и функциональное единство организма	235
1.2	Роль нервной и эндокринной систем в регуляции гомеостаза	236
1.3	Организм как саморегулирующаяся система	236
§ 2	Здоровье и факторы, влияющее на него	238
2.1	Адаптационный гомеостаз	239
2.2	Факторы, влияющие на здоровье	241
2.2.1	Факторы, укрепляющие здоровье	242
2.2.2	Факторы, разрушающие здоровье	243
§ 3	Изменение здоровья с возрастом и средства его стабилизации	243
3.1	Гиподинамия (недостаток движения) и питание	244
3.2	Психоэмоциональное состояние	248
3.2.1	Стресс	248
3.2	Стресс и возраст	250

§ 4	Влияние окружающей среды на организм человека	252
4.1	Природно-социальные факторы, влияющие на здоровье, причины их возникновения и самочувствие	254
4.1.1	Причины возникновения неблагоприятных природно-социальных факторов, влияющих на самочувствие человека	255
4.1.2	Реакция организма здорового человека на неблагоприятные природно-социальные факторы	255
4.2	Реакция организма человека с ослабленным здоровьем на неблагоприятные природно-социальные факторы	256
§ 5	Влияние физкультуры и спорта на организм человека и наиболее опасные виды спорта	259
5.1	Оздоровительная физкультура	260
5.2	Детско-юношеский спорт	261
5.2.1	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста	261
5.2.2	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	262
5.2.3	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	262
5.2.4	Развитие тренированности в детско-юношеском спорте и адаптация организма подростков к нагрузкам	262
5.3	Большой спорт	266
5.3.1	Состояние перетренированности	267
5.3.2	Влияние допинга и стимуляторов на организм спортсмена	268
5.3.3	Наиболее опасные виды спорта и профилактика заболеваний спортсменов	269
5.4	Краткая характеристика травм наиболее опасных видов спорта	270
§ 6	Психологическое состояние человека, его влияние на организм и способы его уравновешивания	271
6.1	Стрессорные раздражители	271
6.1.1	Трудовая деятельность	272
6.1.2	Межличностные отношения	272

6.1.3	Психологический климат	273
6.1.4	Предприятие и семья (очаг)	273
6.1.5	Социальный фактор	274
6.2	Психоэмоциональный стресс	275
6.2.1	Механизм протекания нейро-гормональной реакции	278
6.2.2	Последствия стресс-реакции	281
6.3	Психическое уравнивание	283
6.3.1	Типы характеров	284
6.3.2	Психологическая совместимость	286
6.3.3	Методы и средства тренировки психоустойчивости	288

Глава 6.

Оздоровительная физкультура. Методы и средства оздоровления при различных заболеваниях293

§ 1	Оздоровительная физкультура	293
1.1	Оздоровительное применение физических упражнений	293
1.1.1	Первый период оздоровительного Применения физических упражнений	294
1.1.2	Второй период оздоровительного применения физических упражнений	294
1.1.3	Третий период оздоровительного Применения физических упражнений	295
1.2	Психологическое обеспечение тренировочных занятий по оздоровительной физкультуре	295
1.3	Начало физкультурно-оздоровительной деятельности	296
§ 2	Оздоровление при заболеваниях нервной системы	296
2.1	Оздоровление при функциональном заболевании нервной системы	296
2.1.1	Типы людей и условия, способствующие возникновению стресс-реакции	298
2.1.2	Условия, способствующие возникновению стресс-реакций, и удержание гомеостаза при этом	299

2.2	Психологическое оздоровление при функциональном заболевании нервной системы (неврозах)	300
2.2.1	Изменение своего образа жизни	301
2.2.2	Изменение своего взаимоотношения с окружающими людьми	301
2.2.3	Изменение подхода к окружающей действительности	302
2.3	Оздоровление физической тренировкой при функциональном заболевании нервной системы (неврозе)	303
2.3.1	Оздоровление нервной системы, физической культурой при заболеваниях, вызванных стрессогенными факторами	303
2.4	Оздоровление при заболеваниях и травмах нервной системы	309
2.4.1	Оздоровление при заболеваниях и травмах периферической нервной системы ..	311
2.4.2	Оздоровление при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга	312
§ 3	Оздоровление при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	317
3.1	Ишемическая болезнь сердца (ИБС) и факторы, способствующие ее развитию	322
3.1.1	Стенокардия	323
3.1.2	Инфаркт миокарда	323
3.1.3	Факторы, способствующие развитию ишемической болезни сердца (ИБС)	324
3.2	Артериальная гипертония	325
3.3	Оздоровление при заболеваниях сосудов и нейрогуморального, регулирующего кровообращение прибора	327
3.3.1	Примерный комплекс оздоровительной физкультуры при заболевании стенокардией ..	328
3.3.2	Примерный комплекс оздоровительной физкультуры при заболеваниях инфарктом ...	329
3.3.3	Примерный комплекс оздоровительной физкультуры при заболевании артериальной гипертонией	329

§ 4	Оздоровление при заболевании дыхательной системы	330
4.1	Болезни дыхательной системы	331
4.1.1	Пневмония (воспаление легких)	331
4.1.2	Хроническая пневмония	331
4.1.3	Бронхиальная астма	331
4.1.4	Туберкулез легких	331
4.2	Оздоровление при заболевании дыхательной системы	332
4.2.1	Примерный оздоровительный комплекс физических упражнений при заболевании дыхательной системы	332
§ 5	Оздоровление при заболеваниях выделительной системы	334
5.1	Заболевания желудочно-кишечного тракта и его оздоровление	337
5.1.1	Геморрой	337
5.1.2	Рак толстой кишки	338
5.2	Примерный комплекс оздоровительной физкультуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	340
5.3	Заболевания мочеполовой сферы	340
5.3.1	Основные причины заболеваний простатитом	341
5.3.2	Факторы риска, вызывающие заболевания предстательной железы	341
5.3.3	Основные симптомы хронического простатита	342
5.3.4	Аденома и рак предстательной железы	342
5.3.5	Оздоровление при заболеваниях мочеполовой системы	344
§ 6	Оздоровление при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	346
6.1	Болезни опорно-двигательного аппарата и оздоровление при них	347
6.1.1	Осанка и её дефекты	347
6.1.2	Сколиоз	348
6.2	Оздоровление при дефектах осанки и сколиозах	349
6.2.1	Плоскостопие	349

6.2.2	Оздоровление при плоскостопии	350
6.2.3	Остеохондрозы	350
§ 7	Оздоровление при нарушениях обмена веществ	364
7.1	Основной обмен веществ	365
7.2	Обмен веществ и возраст	365
7.3	Регуляторный механизм питания и физическая активность	368
7.4	Динамика обмена веществ при мышечной деятельности – оздоровление при его нарушениях .	370
7.5	Комплекс физических упражнений при нарушении обмена веществ	373

Глава 7.

Примерные комплексы физических упражнений для занятий оздоровительной физкультурой

376

§ 1	Примерный комплекс физических упражнений для занятий оздоровительной физкультурой в домашних условиях (без специального оборудования, на ограниченной площадке)	376
1.1	Примерный комплекс физических упражнений для женщин	376
1.2	Примерный комплекс физических упражнений для мужчин	378
§ 2	Примерные комплексы физических упражнений оздоровительной физкультуры для занятий в специализированных спортзалах	379
2.1	Примерный комплекс физических упражнений для женщин	379
2.2	Примерный комплекс физических упражнений для мужчин	381
§ 3	Примерный комплекс физических упражнений оздоровительной физкультурой в природных условиях	382
3.1	Комплекс физических упражнений для женщин	382
3.2	Примерный комплекс физических упражнений для мужчин	382

Эпилог	384
1 Пульс – это жизнь	384
2 Движение – основа жизнедеятельности человека	385
3 Никаких недостатков и излишеств	387
4 Искусственные и естественные удовольствия	388
5 Тренировка – это искусство	390
6 Состояния человеческого организма	391
7 О пользе экскурсий	392
8 О «самовлюбленных нарциссах», «надутых индюках», о тех, кто «всё и вся знает», о «Чапаевцах» и других	393
9 Пограничная жизнь	394
10 Перейти Рубикон	395
11 Сила духа	397
Квинтэссенция	399
1 Особенности жизнедеятельности организма	399
2 Стиль жизни	399
3 Возрастные особенности	400
4 Здоровье	401
5 Болезнь	402
6 Тренировочная деятельность	403
7 Питание	405
8 Психика	406
9 Трудовая деятельность	407
10 Отдых	408
11 Вклад здоровья	408
P.S.	410
1 Дело жизни	410
2 Вера в преодоление	410
3 Истинная драгоценность	412
Литература	413