



Движение, здоровье, образ жизни

Санкт-Петербург
2010

ББК 75

Д 22

Движение, здоровье, образ жизни. Методическое пособие. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2010. – 188 с.

Данное пособие посвящено технологии тестирования и оценки исходного уровня физического состояния для выбора программ ОФК на основании показателей обследования на базе консультационно-методического центра (КМЦ), создаваемого на спортивных сооружениях, в центрах здоровья, врачебно-физкультурных диспансерах, учебных заведениях и других структурах для организации и сопровождения физкультурно-оздоровительных занятий с разными социальными группами населения по месту жительства.

Методическое пособие призвано оказать помощь инструкторам оздоровительной физической культуры, методистам, преподавателям физической культуры и организаторам занятий. В основу рекомендаций положен практический опыт работы на базе врачебно-физкультурного диспансера Красногвардейского района Санкт-Петербурга, спортивного клуба «КЕНГА», фонда школы «Здорового образа жизни».

Предлагаемое методическое пособие может быть использовано в сфере ОФК, ЛФК, АФК для организаций физкультурно-оздоровительных занятий и мониторинга физического состояния занимающихся.

Под общей редакцией **В.Х. Хавинсона**, члена-корреспондента РАМН, директора Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии Северо-Западного отделения РАМН

Рецензенты: **А.Г. Комков**, доктор педагогических наук, зам. директора СПб НИИ физической культуры по НИР;

Д.Н. Давиденко, доктор биологических наук, профессор кафедры физического воспитания СПбГПУ;

А.Г. Фалалеев, доктор биологических наук, профессор.

ISBN 978-5-9676-0299-3

© Гаврилов Д.Н., Малинин А.В., 2010

Актуальность предлагаемой работы обусловлена задачами перспективного плана развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020, предусматривающими привлечение разных социальных слоев населения к регулярным занятиям физической культурой (ФК).

Организация такого рода занятий с населением предусматривает создание специальных структур, на базе которых можно проводить работу по вовлечению в регулярные занятия представителей разного пола и возраста – школьников, студентов, работоспособного взрослого населения, пенсионеров и людей с ограниченными возможностями.

В настоящее время нет государственных программ занятий оздоровительной физической культурой (ОФК) для людей среднего и старшего возраста. На практике эта работа проводится по авторским программам, зачастую без врачебно-педагогического сопровождения. При этом разработка программ и проведение по ним занятий с взрослым населением требует соответствующей квалификации и специальных знаний. Содержание и методика занятий ФК с взрослым населением отличаются от занятий со школьниками, студентами, военнослужащими. У людей среднего и старшего возраста, как правило, имеются определенные ограничения по состоянию здоровья, поэтому дозирование интенсивности физической нагрузки предполагает знания исходного уровня физического состояния (ФС). Необходимо проводить тестирование и осуществлять постоянный врачебно-педагогический контроль занимающихся.

Цель данного методического пособия – оказание методической помощи организаторам, методистам, преподавателям ФК в организации занятий, консультаций, тестирования, мониторинге ФС, выборе средств физической культуры, привлечении к здоровому образу жизни.

Использование предлагаемого методического пособия позволит активизировать работу по вовлечению в регулярные занятия ФК различных социальных групп населения по месту жительства, повысить физическую работоспособность и улучшить психофизическое состояние занимающихся.

Новизна работы заключается в использовании компьютерной системы тестирования физического состояния и создание на её основе базы данных, а также разработанных и апробированных программ ОФК по различным видам двигательной активности.

РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие
«Образ жизни, движение, здоровье»,
подготовленное Д.Н. Гавриловым и А.В. Малининым

Современный этап развития нашего общества ставит каждого человека в новую проблемную ситуацию - биологические и социальные адаптивные механизмы человека подвергаются серьезным испытаниям. Это связано с тем, что на человека ежедневно обрушиваются неблагоприятные факторы окружающей среды, сложные жизненные проблемы, огромный информационный поток и т. д. В результате постоянных стрессовых воздействий у человека могут возникать различные функциональные расстройства, снижение умственной и физической работоспособности. Государство с его больной экономикой не в состоянии в настоящее время заботиться о здоровье своих сограждан, перекладывая эту обязанность на их плечи. С другой стороны, каждый человек должен знать основные достижения во всех областях материальной и духовной культуры, в том числе и по вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья. Больших успехов в этих направлениях достигла не только медицина, испокон веков занимавшаяся вопросами охраны здоровья и лечения болезней, но и такая основополагающая, базовая культура каждого человека, как культура физическая, являющаяся частью общей культуры отдельного человека и общества, одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья человека. Как важнейший базовый компонент формирования общей культуры, физическая культура своими формами и методами призвана способствовать гармонизации телесного и духовного единства личности и формированию здоровья. Последнее обстоятельство особенно важно, так как происходящие в настоящее время в России социально-экономические и политические преобразования, к сожалению, не способствуют совершенствованию человека, пониманию того, что саморазвитие, рост собственной личности - это помощь не только себе, но и окружающим («Спаси себя - и вокруг тебя спасутся тысячи!»). Поскольку человеческая жизнь является высшей ценностью общества, то совокупность свойств, качеств и состояний человека есть ценность не только самого человека, но и общества. Именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное богатство. Можно утверждать, что в настоящее время одной из актуальных проблем современного человека является проблема формирования культуры здоровья, тесно связанная с культурой физической.

Вполне очевидно, что в настоящее время весьма актуальным является просвещение и образование различных групп населения в сфере культуры здоровья. Именно поэтому издание сравнительно небольшого методического пособия по валеопрактическим (оздоровительным) технологиям, представленное на рецензию, заслуживает особого внимания и одобрения.

Что касается содержания пособия, то оно включает, на наш взгляд, наиболее важные сведения по проблеме повышения потенциала здоровья и работоспособности.

Пособие написано хорошим доступным языком. Структура построения материала логична. Важно, что в нём читатель найдёт ответы на вопросы, касающиеся возможности использования разнообразных средств для коррекции состояния организма.

В качестве пожелания считаю возможным рекомендовать несколько видоизменить название пособия, например: **«Программы оздоровления организма и поддержания физической работоспособности для людей разного возраста»**. Кроме того, материал приложений, по-видимому, целесообразнее включить в отдельный раздел рекомендаций по основному тексту (а не после списка литературы).

Вне всякого сомнения, представленное на рецензию методическое пособие заслуживает высокой оценки и может быть рекомендовано к изданию массовым тиражом.

июнь 2009 г.

Вице-президент Балтийской Педагогической Академии, заведующий отделением валеологии и психофизиологии академии, профессор кафедры физического воспитания СПбГПУ, заслуженный работник высшей школы РФ, доктор биол. наук, профессор Д.Н. Давиденко

ОТЗЫВ

на методическое пособие «Образ жизни, движение, здоровье»,
разработанное авторами Гавриловым Д.Н и Малининым А.В.

Проблема выбора средств и методов занятий оздоровительной физической культурой изучается давно и описана в работах известных авторов. Тем не менее многие вопросы данной проблемы остаются до конца не решенными. Сколько надо двигаться, какова интенсивность и продолжительность физической нагрузки в занятиях разных половозрастных и профессиональных группах занимающихся? Каким видам двигательной активности отдать предпочтение?

На эти и другие вопросы авторы пособия пытаются дать ответ. Авторы предлагают посмотреть на проблему с позиции личной ответственности за свое здоровье и попробовать решать ее комплексно, начиная с анализа своего образа жизни и системы взаимоотношений с окружающим миром и самим собой. Приведенные программы занятий и технологии тестирования и самотестирования вполне пригодны для руководства при самостоятельных занятиях оздоровительной физической культурой.

Пособие может быть полезным и для руководителей занятий - педагогов и инструкторов ОФК.

В качестве пожеланий предлагается дополнить перечень программ программами по пешему туризму и езде на велосипеде.

В целом работа своевременна, востребована и заслуживает положительной оценки.

Доктор биологических наук, профессор.
Заслуженный работник физической
культуры Российской Федерации
А.Г. Фалалеев

Оглавление

Введение	8
1. Беседы о культуре здорового образа жизни	9
1.1. Образ жизни.....	9
1.2. Здоровье и его составляющие.....	11
1.3. Профилактика заболеваний и определение факторов риска.....	14
1.4. Двигательная активность – необходимая часть жизни.....	19
1.5. Сила позитивного мышления.....	27
1.6. Гигиена.....	29
1.7. Рациональное сбалансированное питание.....	33
1.8. Что нужно делать.....	36
1.9. Составляем свою программу оздоровительной физической тренировки.....	40
Наш опыт	49
2. Сборник программ оздоровительной физической тренировки	59
3. Приложения	150

Введение

Наша страна в течение последних десятилетий переживает драматические события, связанные с социальными и экономическими потрясениями, реформами, финансовой нестабильностью, снижением жизненного уровня населения. Значительная часть людей, особенно старшего возраста, не сумела своевременно адаптироваться к новым условиям жизни и оказалась в состоянии тяжелейшего стресса. Рыночные отношения породили жесточайшую конкуренцию во всех сферах жизни. Большая часть старшего поколения и часть людей более молодого возраста не выдерживает напряжения, болеет и преждевременно умирает. Возникает вопрос – можно ли что-то сделать для своего здоровья без больших финансовых затрат, непосильных для большей части населения? Авторы предлагают посмотреть на эту проблему с позиции личной ответственности за свое здоровье и активного отношения в поисках средств и методов оздоровления.

Человека всегда интересовала проблема здоровья и продолжительности жизни. Ученые, философы, мыслители, религиозные деятели изучали и анализировали различные системы взглядов, пытаясь найти эликсир молодости и здоровья. При этом предлагались различные точки зрения, как на сам термин «здоровье», так и на способы его достижения и сохранения. Характерной особенностью многих рекомендаций по укреплению здоровья является пассивная позиция самого человека, нуждающегося в помощи. Человек ждет и требует помощи от своих близких, врача, психолога, целителя, священника, работодателя, правительства и т.д. Сам при этом остается пассивным наблюдателем: «Доктор, вот моя болезнь, лечите меня, а я посмотрю – что у вас получится».

Существует точка зрения, что здоровье – это состояние не только тела, а в первую очередь результат образа мыслей и соответствующих жизненных привычек, то есть образа жизни. Такая позиция требует сознательной активности самого человека, не исключая помощи специалистов, окружающих людей и организаций. На первый взгляд может показаться, что разница не существенная, но практика убеждает нас, что личная ответственность за состояние своего здоровья и намерение его укреплять и поддерживать наряду со всеми известными средствами и способами дают прекрасные результаты.

В предлагаемой публикации будут рассмотрены различные аспекты здорового образа жизни и опыт использования некоторых оздоровительных программ, применяемых авторами в течение многих лет.

1. Беседы о культуре здорового образа жизни

1.1. Образ жизни

*Человек отражается в своих поступках
Ф. Шиллер*

Образ жизни можно определить как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств (Казин Э.М., 2000).

Индивидуальный компонент предполагает установление образа жизни в зависимости от наследственных типологических особенностей человека, наследственно обусловленных или приобретенных заболеваний, либо нарушений состояния его адаптивных систем или иммунитета, уровня валеологического воспитания, жизненных целевых установок, имеющих социально-экономических условий.

Образ жизни характеризуется трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Двадцатый век дал людям электричество, радио, телевидение, современный транспорт и много других благ, но он же сократил объем двигательной активности. Медицина избавила человека от ряда инфекционных заболеваний, дала ему различные способы и средства лечения болезней, но увеличилось число нервно-психических и других видов стресса.

В образе жизни человека проявляется борьба между биологическим (желанием получить удовольствие) и социальным (разумом, моралью). В зависимости от преобладания тех или иных тенденций человек организует свой индивидуальный образ жизни.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).

По мнению специалистов здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. Мы считаем, что следует добавить еще и культуру взаимоотношений. Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дают желательного и стабильного улучшения здоровья, потому что не затрагивают целостную структуру человека (Казин Э.М., 2000).

Культура питания. В здоровом образе жизни питание является важным компонентом, так как оказывает положительное влияние и на двигательную активность, и на эмоциональную устойчивость. При правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции. Натуральная растительная пища