



# 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 приобщение 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, приобщении 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

<b>Введение</b> .....	8
<b>1. Беседы о культуре здорового образа жизни</b> .....	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
<b>Наш опыт</b> .....	49
<b>2. Сборник программ оздоровительной физической тренировки</b>	59
<b>3. Приложения</b> .....	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