

УДК 796/799
ББК 75.1
Г93

Рецензенты:

С. Д. Неверкович – доктор педагогических наук,
профессор, чл.-корр. РАО;

В. Г. Никитушкин – доктор педагогических наук,
профессор

Губа В. П., Морозов О. С., Парфененков В. В.

Г93 Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи [Текст] : учеб. пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков ; под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2008. – 206 с.

ISBN 978-5-9718-0242-6

Данное учебное пособие предлагает некоторые оздоровительные методики и системы физических упражнений в соответствии с государственной программой дисциплины «Физическая культура».

Материал, изложенный в учебном пособии, представляет значимый теоретический интерес и практическую прикладность, может быть использован для обучения студентов по дисциплине «Физическая культура», слушателей курсов усовершенствования преподавателей физического воспитания, ФПК учителей по физической культуре общеобразовательных школ.

УДК 796/799
ББК 75.1

© Губа В. П., Морозов О. С.,
Парфененков В. В., 2008

© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2008

ISBN 978-5-9718-0242-6

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений	11
1.1. Проблематика оздоровительной физической культуры	11
1.2. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека	16
Глава 2. Психологические основы здоровья	23
2.1. Самосознание здоровья как индивидуальной ценности	23
2.2. Здоровье как компонент социального благополучия личности	26
2.3. Взаимосвязь активной позиции с уровнем здоровья	29
2.4. Социально-психологические факторы оздоровительных систем	34
2.5. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями	41
Глава 3. Образование тренировочного эффекта в процессе оздоровления	44
3.1. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений	44
3.2. Система аэробного обеспечения	53
3.3. Развитие силовых способностей	57
3.4. Упражнения смешанного типа	59
3.5. Методологические основы оздоровительных систем	62
Глава 4. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности	70
Глава 5. Основные характеристики оздоровительных систем	83
5.1. Исторические предпосылки современных оздоровительных систем и упражнений	83
5.2. Специфика занятий различными формами гимнастики	86
5.3. Ритмическая гимнастика	91

5.4. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями	96
Глава 6. Приемы и методы оздоровления организма	100
6.1. Оздоровительная система К. Купера	102
6.2. Оздоровительные системы аэробной направленности	109
6.3. Основные принципы оздоровительной системы Е.Г. Мильнера	119
6.4. Оздоровительная программа Н.М. Амосова	121
6.5. Оздоровительная концепция И.В. Проховцева	124
6.6. Атлетическая гимнастика	134
6.7. Общие закономерности силовой тренировки в атлетической гимнастике	140
6.8. Специфика восстановления и питания	145
6.9. Оздоровительная система «Изотон»	147
Глава 7. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений	155
7.1. Специфика выполнения упражнений в воде	155
7.2. Основные принципы оздоровительного дыхания	165
7.3. Нетрадиционные оздоровительные системы	167
7.4. Йога	168
7.5. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений	176
7.6. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	179
7.7. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко	181
7.8. Закаливание	184
7.9. Массаж	188
Заключение	192
Литература	195

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Здоровье человека отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей. Одновременно уровень здоровья зависит от социально-экономических, материально-технических, санитарно-гигиенических условий; экологии, культуры, образования, здравоохранения, науки, образа жизни, питания и главное – от уровня двигательной активности человека (Ю.В. Сысоев, 2001).

При этом необходимо понимать, что здоровье – это комплексное социально-биологическое понятие. Имеется немало его определений. Для преподавателя физической культуры особенно важно, что здоровье нельзя рассматривать только как нормальную структуру и функционирование органов и систем, отсутствие жалоб и болезненных проявлений. Не менее важным его критерием являются адаптационные реакции и возможности организма. Здоровый человек – это прежде всего тот, кто адекватно, без болезненных проявлений приспосабливается к повышенным требованиям окружающей среды, способен в новых условиях полноценно выполнять свои биологические и социальные функции. Приведенным критериям соответствует и определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Двадцатый век внес существенные изменения в здоровье человека. С одной стороны, научно-технический прогресс, развитие медицинских наук, культуры и образования позволили бороться с рядом ранее считавшихся неизлечимыми болезней и предупреждать их; с другой стороны, изменился весь образ жизни человека, что создало новые опасности для его здоровья. Если в прошлые века миллионы жизней уносили инфекции, то сегодня это, главным образом, сердечно-сосудистые, нервно-психические, онкологические, метаболические, аллергические, иммунные заболевания. Сейчас сердечно-сосудистыми заболеваниями страдает почти четверть населения планеты; смертность от них составляет

почти 50% всех случаев (Р.Г. Оганов, Ю.П. Лисицын, 2002). Увеличивается смертность среди мужчин трудоспособного возраста, на долю инфарктов миокарда у лиц сравнительно молодого возраста приходится уже более 10%. Значительно раньше стали появляться и атеросклеротические изменения сосудов; по данным известного кардиолога Е.И. Чазова, такие изменения в аорте и коронарных сосудах сердца обнаруживаются даже в возрасте 10–15 лет. Увеличилось количество физиологически незрелых новорожденных, детей с наследственными болезнями, умственными и физическими отклонениями.

Изучая состояние здоровья населения в ряде индустриально развитых стран мира, ВОЗ выделила «факторы риска» – причины, способствующие развитию различных заболеваний. Среди них основное значение имеют: высокие темпы современной жизни, нервное перенапряжение и стрессы, избыточное загрязнение почв, воздушной и водной среды, алкоголизм, курение, наркомания, появление новых болезнетворных факторов – радиация, промышленные и транспортные отходы, заражение продуктов питания, несбалансированная диета и связанное с этим ожирение, значительное снижение двигательной активности человека. Поэтому актуальная социальная задача современного общества – оздоровление населения, усиление профилактических мер по предупреждению заболеваний, обострения патологий и ослабления организма. При этом необходимо понимать, что большинство факторов, определяющих состояние здоровья современного человека, относится к образу жизни.

Движение – биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. В процессе антропогенеза наш организм формировался в постоянном движении, но в современных условиях доля мышечных усилий в режиме жизни человека уменьшилась до 10% (на 90% меньше), что особенно опасно на фоне нервно-психических напряжений, возросшей умственной нагрузки и обработки огромнейшего потока различной информации. Энерготраты человека резко уменьшились и, по данным ВОЗ, находятся, в большинстве случаев, на грани необходимого для поддержания нормального уровня жизнедеятельности.

Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями. Многочисленными работами отечественных и зарубежных врачей (Н.М. Амосов, 1987; Н.И. Брех-

ман, 1987; А.Г. Дембо, 1988; Д. Чопра, 1990; К. Купер, 1976, 1989; Е.Г. Мильнер, 1991, 1998, 2000; В.К. Волков, 1996; В.И. Дубровский, 1999), биологов (И.В. Проховцев, 1987, 1989; Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991; А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2001; А.А. Николаев, 2000; В.А. Быков, 2002; А.В. Ромашов, 2000, 2003; В.К. Бальсевич, 2000), психологов (М. Аргайл, 1990; Л.П. Грибкова, 2000; И.П. Ильин, 2002) педагогов (Т.С. Лисицкая, 1987; В.Г. Семенов, В.И. Костюченков, 1993; Ю.П. Галкин, 1995; М.Я. Виленский, 1999; В.П. Губа, 2002) и исследователей (В.И. Ильинич, 1987; Л.Ш. Алциаури, 1990; В.Н. Селуянов, Е.Б. Мяцинченко, 1994) научно доказано и обосновано, что физически тренированные люди реже болеют, у них легче и быстрее протекают заболевания, с меньшим числом осложнений и дней потери трудоспособности. Отмечены снижение сердечно-сосудистых заболеваний, инвалидности и смертности от них; повышенная устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, гипоксии, гипер- и гипотермии, переутомлению; уменьшение отклонения физического развития детей, замедление процессов старения (В.К. Спиринов, 2001).

Поэтому общая заболеваемость и потеря трудоспособности у регулярно занимающихся физическими упражнениями в 2–3 раза меньше, чем у незанимающихся, эта категория населения значительно реже обращается за медицинской помощью.

Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционировании внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении упражнений посредством моторно-висцеральных рефлексов оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина и атерогенных липидов (способствующих развитию атеросклероза), эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, энергетической, теплообменной и других функций.

Умеренные нагрузки вызывают меньшее напряжение функциональных систем. В свою очередь при больших нагрузках тренированный организм способен к более эффективной мобилизации своих резервных возможностей, уменьшению энергетической стоимости выполненной работы и более быстрому восстановлению.