

И.С. Григорьев

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ПСИХИКА



И.С. Григорьев

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА
И ПСИХИКА**

Краснодар
2020

УДК 796+613.0+613.9+159.91
ББК 75+51.204.0
Г83

Рецензенты:

О.В. Цымбалов, профессор, доктор медицинских наук,
Академик РАЕ, Лучший врач России 2015,
заслуженный работник здравоохранения Кубани,
Лауреат премии администрации Краснодарского края в области науки;

Ю.И. Чуйко, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
и профилактики наркомании Кубанского государственного
университета физической культуры, спорта и туризма,
кандидат педагогических наук, доцент

Г83 **Григорьев, Игорь Сергеевич.**
Оздоровительная физкультура и психика / И.С. Григорьев. –
Краснодар : Издательский Дом – Юг, 2020. – 250 с.

ISBN 978-5-91718-636-8

В книге подробно описан механизм влияния уровня сознания (психики) на здоровье, а также воздействие обратной связи физического состояния организма на психику (сознание) и поведенческий характер человека.

Кроме этого читатель ознакомится с методами преодоления физического напряжения в оздоровительной тренировочной деятельности, с природой развития нормальных болезней старения, с факторами, разрушающими и сохраняющими основы здоровья человека – гомеостаз.

ББК 75+51.204.0
УДК 796+613.0+613.9+159.91

ISBN 978-5-91718-636-8

© И.С. Григорьев, 2020
© Оформление ООО «Издательский
Дом – Юг», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
Глава I. Психика и ее состояния	13
§1 Свойства высокоорганизованной материи	13
1.1 Высшая нервная деятельность (ВНД)	14
1.2 Рефлекторные реакции и сигнальные системы	18
1.3 Роль генетики и социальной среды в развитии высшей нервной деятельности	21
§2 Самочувствие и психика. Роль в этом внутренних и внешних факторов	22
2.1 Эволюционное и инволюционное развитие организма и психика	24
2.2 Висцеральный анализатор, его роль в системе гомеостаза и психика	28
2.3 Гипоталамо-гипофизарный комплекс, его роль в удержании гомеостаза и психика	31
§3 Форма отражения действительности	34
3.1 Восприятие и его нарушения	35
3.2 Память и ее нарушения	36
3.3 Мышление и его нарушения	37
3.4 Эмоции и их неадекватное проявление	39
Глава II. Особенности влияния оздоровительной физкультуры, окружающей среды, биоритмов на психику и ее уравнивание	41
§1 Особенности влияния оздоровительной физкультуры на психику	43
1.1 Целенаправленная физическая тренировочная деятельность и психика	44
1.2 Продолжительное однообразие, его роль в физической тренировочной деятельности и психика	50
1.3 Постоянство физической тренировочной деятельности и психика	51
1.4 Системность физического напряжения, его роль и психика	53

§2 Влияние окружающей среды на психику и оздоровительная физкультура в ее уравнивании	55
2.1 Воздействие на психику природной среды и оздоровительная физкультура в ее уравнивании	56
2.2 Воздействие на психику социальной среды и оздоровительная физкультура в ее уравнивании	58
§3 Суточный, сезонный, годовой, десятилетний биоритмы жизнедеятельности организма и психика. Роль оздоровительной физкультуры в уравнивании психики	60
3.1 Суточный биоритм жизнедеятельности организма и психика	61
3.2 Сезонный биоритм жизнедеятельности организма и психика	65
3.3 Годовой, десятилетний биоритмы жизнедеятельности организма и психика	66
3.4 Роль оздоровительной физкультуры в замедлении старения и уравнивании психики	68
Глава III. Особенности оздоровительной физкультуры, жизнедеятельности организма, питания и психики в различные периоды жизни	73
§1 Примерная динамика активности жизнедеятельности организма по периодам жизни	74
1.1 Особенности активности жизнедеятельности организма в эволюционном периоде развития и психика	76
1.2 Особенности активности жизнедеятельности организма на вершине развития и психика	77
1.3 Особенности активности жизнедеятельности организма в инволюционном периоде развития и психика	78
§2 Примерная динамика физической нагрузки в оздоровительной физкультуре по периодам жизни человека	83

2.1	Особенности физической нагрузки в оздоровительной тренировочной деятельности в эволюционном периоде развития организма	84
2.2	Особенности физической нагрузки в оздоровительной тренировочной деятельности на вершине развития организма	87
2.3	Особенности физической нагрузки в оздоровительной тренировочной деятельности в инволюционном периоде развития организма	87
§3	Примерная динамика насыщенности питания по периодам жизни человека	95
3.1	Особенности насыщенности питания в эволюционном периоде развития организма	96
3.2	Особенности насыщенности питания на вершине развития организма	98
3.3	Особенности насыщенности питания в инволюционном периоде развития организма	101
§4	Примерная динамика устойчивости психики к стрессорным раздражениям по периодам жизни человека	104
4.1	Особенности устойчивости психики к стрессорным раздражениям в эволюционном периоде развития организма	105
4.2	Особенности устойчивости психики к стрессорным раздражениям на вершине развития организма	109
4.3	Особенности устойчивости психики к стрессорным раздражениям в инволюционном периоде развития организма	110
Глава IV. Мобилизация организма на преодоления напряжения в физической тренировочной деятельности		
113		
§1	Выработка волевой реакции	113
1.1	Условия выработки волевой реакции	114
1.2	Роль самодисциплины в выработке волевого усилия (реакции)	115

1.3 Роль самоорганизации в выработке волевого усилия (реакции)	116
§2 Долговременный, предварительный и рабочий (постоянно-предстартовый) настрой психики на физическую тренировочную деятельность	117
2.1 Долговременный (постоянно-предстартовый) настрой психики на физическую тренировочную деятельность	118
2.2 Предварительный (постоянно-предстартовый) настрой психики на физическую тренировочную деятельность	119
2.3 Рабочий (постоянно-предстартовый) настрой психики на физическую тренировочную деятельность	120
§3 Непосредственный (стартовый) настрой психики на физическую тренировочную деятельность	123
3.1 Непосредственный (стартовый) настрой психики на месте физической тренировки	123
3.2 Непосредственный (стартовый) настрой психики на выполнение первого физического упражнения	124
3.3 Непосредственная (стартовая) мобилизация психики на выполнение первого физического упражнения	125
§4 Особенности настроения психики на физическую тренировочную деятельность в неблагоприятные тренировочные дни или при паталогическом состоянии организма	130
4.1 Предварительный (предстартовый) настрой психики на физическую тренировочную деятельность при паталогическом состоянии организма или в неблагоприятные для этого тренировочные дни	130
4.2 Непосредственный (стартовый) настрой психики на физическую тренировочную деятельность при паталогическом состоянии организма или в неблагоприятные для этого тренировочные дни	132
4.3 Непосредственная (стартовая) мобилизация психики на выполнение первого физического упражнения в неблагоприятные для этого тренировочные дни или при паталогическом состоянии организма	133

Глава V. Нормальные болезни старения (НБС).	
Роль оздоровительной физкультуры в замедлении их развития и психики	136
§1 Примерная динамика насыщенности питания, физическая активность и психика при обычном образе жизни	138
1.1 Примерная динамика насыщенности питания, физическая активность и психика в эволюционном периоде развития организма	139
1.2 Примерная динамика насыщенности питания, физическая активность и психика на вершине развития организма	141
1.3 Примерная динамика насыщенности питания, физическая активность и психика в инволюционном периоде развития организма	143
§2 Примерная динамика насыщенности питания, физическая активность и психика при неразумном образе жизни	145
2.1 Примерная динамика насыщенности питания, физическая активность и психика в эволюционном периоде развития организма	145
2.2 Примерная динамика насыщенности питания, физическая активность и психика на вершине развития организма	147
2.3 Примерная динамика насыщенности питания, физическая активность и психика в инволюционном периоде развития организма	148
§3 Примерная динамика насыщенности питания, физическая активность и психика при разумном образе жизни	150
3.1 Примерная динамика насыщенности питания, физическая активность и психика в эволюционном периоде развития организма	151
3.2 Примерная динамика насыщенности питания, физическая активность и психика на вершине развития организма	153

3.3	Примерная динамика насыщенности питания, физическая активность и психика в инволюционном периоде развития организма	154
3.4	Примерная динамика насыщенности питания, физическая активность и психика по периодам развития организма при разумном образе жизни	155
§4	Нормальные болезни старения (НБС)	156
4.1	Истоки развития нормальных болезней старения	160
4.2	Скрытность развития нормальных болезней старения	162
4.3	Основная болезнь нормального старения организма	165
§5	Роль оздоровительной физкультуры в замедлении развития паталогических процессов нормального старения организма	168
5.1	Влияние оздоровительной физкультуры на здоровье человека в эволюционном периоде развития организма	171
5.2	Влияние оздоровительной физкультуры на здоровье человека на вершине развития организма	172
5.3	Влияние оздоровительной физкультуры на здоровье человека в инволюционном периоде развития организма	173
Глава VI.	Всё о здоровье. Коротко и главное	176
§1	Эволюционное развитие человека	176
1.1	Генетика и её роль в здоровье человека	177
1.2	Воспитание и его роль в здоровье человека	177
§2	Вершина развития человека	178
2.1	Высокий уровень нервной регуляции и психика	178
2.2	Возрастные особенности сознания (психики)	180
§3	Инволюционное развития человека	181
3.1	Следствие генетики и воспитания	181
3.2	Ежедневная борьба	182
§4	Сознание (психика) и здоровье	183
4.1	Генетика и сознание (психика)	183
4.2	Воспитание и сознание (психика)	184

§5 Оздоровительная физическая тренировочная деятельность и здоровье	184
5.1 Постоянное физическое напряжение	185
5.2 Главное условие и периоды восстановления	186
§6 Питание и здоровье	188
6.1 Качество и сбалансированность	188
6.2 Правила питания	189
§7 Биоритмы и здоровье	190
7.1 Суточный биоритм	190
7.2 Сезонный и десятилетний биоритм	191
§8 Уровень интеллекта (сознания) и здоровье	192
8.1 Мудрость и здоровье	193
8.2 Глупость и здоровье	193
§9 Постоянная борьба с самим собой и здоровье	194
9.1 Ежедневная мобилизация	194
9.2 Ежедневное преодоление	195
§10 Всё о здоровье одной строкой	195
10.1 Родители и здоровье	196
10.2 Психика (сознание) и здоровье	196
10.3 Физическая активность и здоровье	196
10.4 Питание и здоровье	196
10.5 Биоритмы и здоровье	196
10.6 Жилище и здоровье	196
10.7 Трудовая деятельность и здоровье	196
10.8 Отдых и здоровье	196
10.9 Удовольствия и здоровье	196
§11 Парадоксы сознания (психики)	197
11.1 Специфика сознание (психики) людей, обладающих его низким уровнем	198
11.2 Специфика сознания (психики) людей, обладающих его средним уровнем	198
11.3 Специфика сознания (психики) людей, обладающих его высоким уровнем	199

Глава VII. Выдающиеся умы человечества, мировые религии и народная мудрость о здоровье, человеке и самой жизни (в комментариях автора)	202
§1 Единственная драгоценность человека	202
§2 Человеческая психика (сознание)	205
§3 Жизнь и здоровье	209
Эпилог	215
Мудрость и человеческая натура	215
P.S. Философские изречения автора	243
Литература	246