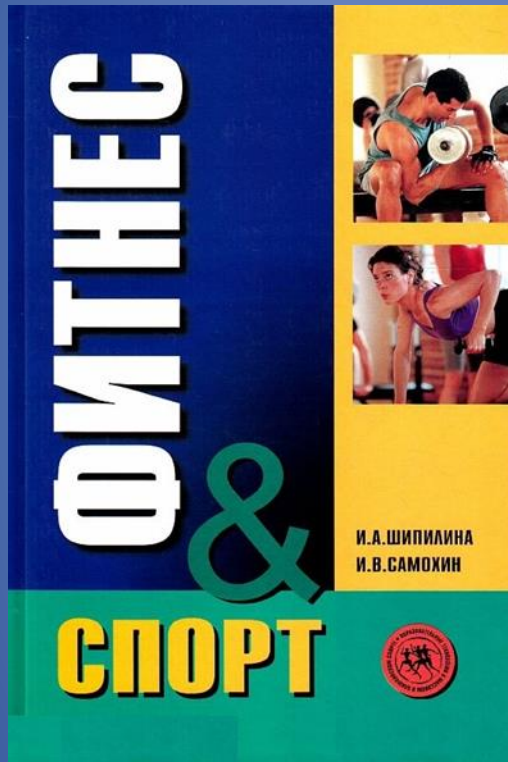


КНИГИ ПО
здоровому
образу жизни
для
ПОДРОСТКОВ

**И. А. Шипилина, И. В. Самохин. Фитнес-спорт /
Серия «Образовательные технологии в массовом и
олимпийском спорте». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
– 224 с.**



Пособие предназначено для студентов, аспирантов и преподавателей учебных заведений физической культуры, а также для тренеров спортивных школ и любителей фитнес-спорта.

Авторы уделяют внимание всем разделам процесса подготовки спортсменов для участия в соревнованиях различного ранга. В пособии даются краткая историческая справка возникновения данного вида спорта, выдержки из правил соревнований, большой выбор акробатических элементов различной сложности. Программа тренировок с отягощениями и на тренажерах позволяет спортсменам в дальнейшем совершенствовать своё мастерство.

Особое внимание авторы уделяют питанию спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям, примерной диете, калорийности продуктов. Пособие оснащено большим количеством фотографий, что облегчает процесс обучения рекомендуемым упражнениям.

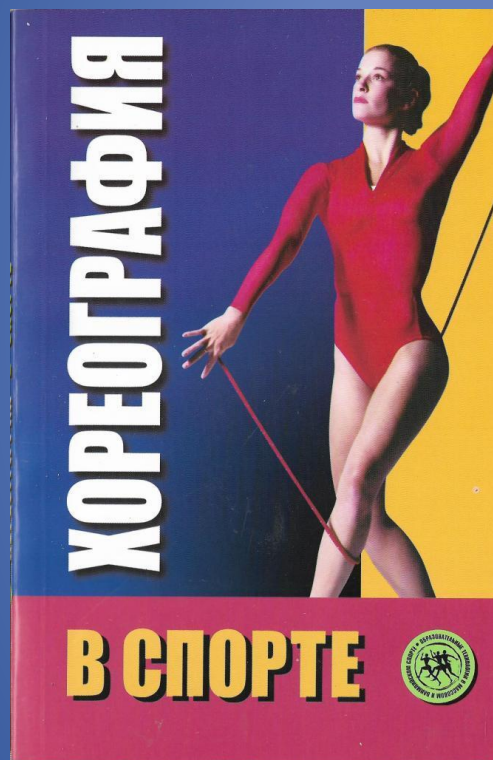
**Гимнастика : Учеб. для студентов вузов,
обучающихся по специальности 033100 – Физ.
культура / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К.
Меньшикова. – Москва : Academia, 2002. – 443, [1] с. :
ил., схемы, табл.; 22 см. – (Высшее образование)**



В учебнике рассматриваются важные вопросы теории и методики преподавания гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, в частности основы техники гимнастических упражнений, основы обучения гимнастическим упражнениям, предупреждение травматизма, основные средства гимнастики, формы организации занятий и др. Специальные главы посвящены истории развития гимнастики, организации и проведению соревнований, научной работе по гимнастике.

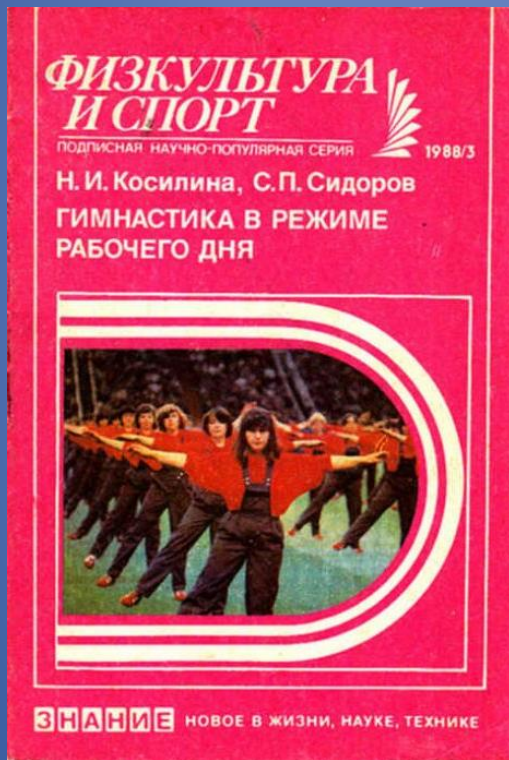
Книга может представлять интерес для преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры.

**И. А. Шипилина. Хореография в спорте / Серия
«Образовательные технологии в массовом и
олимпийском спорте». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
– 224 с.**



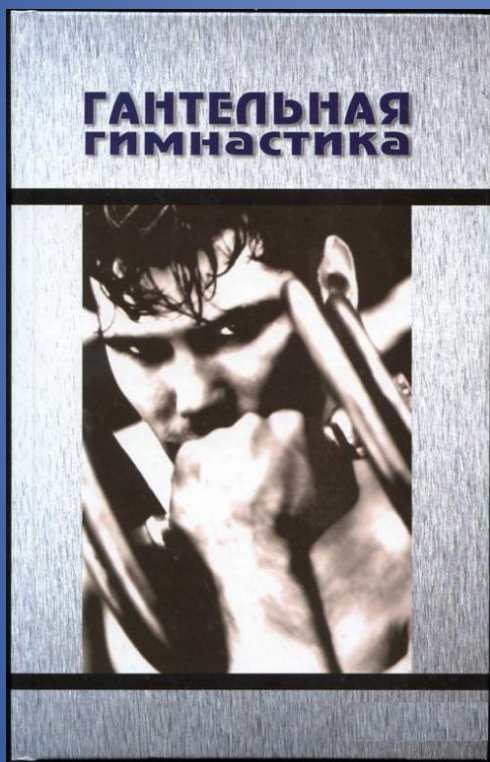
В пособии большое внимание уделяется терминологии классического экзерсиса, в которую внесены уточнения и коррективы для ее адаптации к особенностям учебно-тренировочной деятельности спортсменов в видах спорта, связанных с искусством движений. В разделе многолетней подготовки спортсменов подробно изложен учебный материал для каждой учебно-тренировочной группы с описанием методики обучения элементов рекомендуемых подводящих упражнений и их графическим изображением. В разделе самостоятельной работы студентов даются схемы: примерного плана конспекта урока по годам обучения, схемы построения композиций, описание движений. В разделе «Методика обучения хореографическим прыжкам» дана классификация прыжков, методика обучения, подводящие упражнения с применением различных средств гимнастики и их графическое изображение.

Косилина Н. И., Сидоров С. П. Гимнастика в
режиме рабочего дня. – М.: Знание, 1988. – 96 с. –
(Новое в жизни, науке, технике. Серия
«Физкультура и спорт»; № 3)



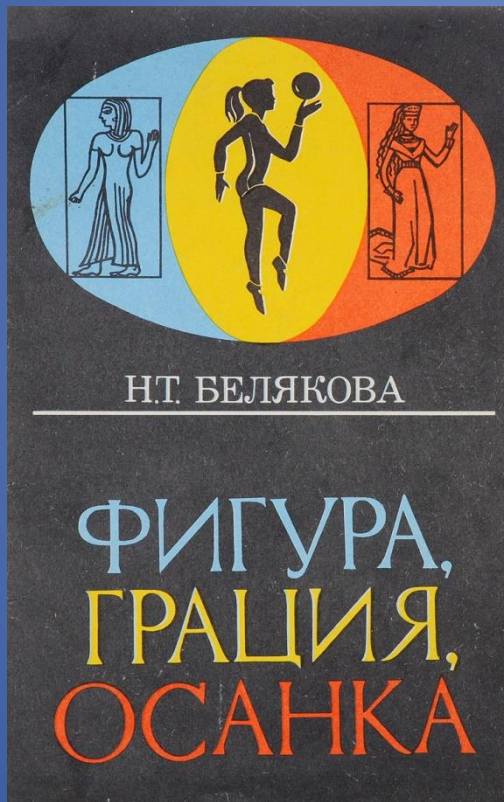
Далеко не каждый человек знает те особенности своей трудовой деятельности, которые следует учитывать, чтобы достичь желаемого эффекта, самостоятельно используя физические упражнения в режиме рабочего дня. В книжке даются практические рекомендации и конкретные программы производственной гимнастики для основных профессиональных групп трудящихся. Книга адресована широкому кругу читателей, а также методистам производственной физкультуры.

**Гантельная гимнастика / авт.-сост. И. Кремнев. –
Ростов н/Д : Феникс, СПб : Северо-Запад, 2007. – 221,
[1] с. : ил.**



Пособие позволит человеку любого возраста поддерживать себя в хорошей физической форме, быть здоровым, сильным, выносливым и закалённым. В нем описаны комплексы упражнений с различными отягощениями для гармоничного развития всех мышц. Приведены упражнения с гантелями, гирями, амортизатором различного уровня сложности и для различного возраста.

Белякова Н. Т. Фигура, грация, осанка (Для старшеклассниц). – М., Просвещение, 1978. 48 с. с ил.



Автор рассказывает о внешнем облике и манере поведения современной девушки; рекомендует комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки, красивой походки, пластики движений.

Манина Т. И., Водопьянова Н. Е. Эта многоликая гимнастика. – Л.: Лениздат, 1989. – 80 с., ил. – (Библиотечка «Стадион для всех»)



В брошюре, написанной заслуженным мастером спорта, олимпийской чемпионкой Т.И. Маниной и кандидатом психологических наук Н.Е. Водопьяновой, рассказывается о различных видах оздоровительной гимнастики: атлетической гимнастике, позволяющей человеку стать скульптором своего тела; гимнастике со скакалкой, вновь покоряющей мир; ритмической гимнастике; релаксационной гимнастике, способствующей снижению нервно-психической напряжённости; "гимнастике души", регулирующей наше настроение; гимнастике сосудов, связанной с водными процедурами. Читатели сами могут выбрать любой из предложенных в брошюре видов гимнастики, исходя из своих симпатий и возможностей, из методов оценки физического состояния, которые также представлены в книге.

Новинки периодической печати по здоровому образу жизни

«Физкультура и спорт» № 9, 2023



Дебютантка турниров Большого шлема 16-летняя сибирячка Мирра Андреева на кортах Парижа и Лондона сделала заявку на большое будущее. За два месяца её мировой рейтинг скакнул на 200 номеров вверх: с 312 на 101. О её шагах к мировому дебюту рассказывает Наталья Быкова.

При различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата и позвоночника (артрозы, артриты, остеохондроз, сколиоз и др.), а также при варикозном расширении вен хороший терапевтический эффект могут оказать упражнения в сочетании с гидромассажем в обычной домашней ванне. Подборку упражнений подготовил кандидат педагогических наук Август Ревзон.

В российском футболе XXI века Игорю Акинфееву не было и до сих пор нет равных. В ворота ЦСКА и сборной России он был поставлен в его 17 лет. Ему принадлежит рекорд по числу сезонов, проведённых в премьер-лиге. О его спортивной судьбе подготовил материал Сергей Шмитько.

«Вестник ЗОЖ» № 17, 2023

Зубы и полость рта – зеркало внутреннего здоровья. Отсюда начинается путь еды, здесь же и отражаются процессы, которые происходят внутри. Это может быть банальный запах изо рта, неприятный привкус, изменение кислотности, приводящее к некрозу эмали, другие проявления, сигнализирующие о внутренних заболеваниях. На вопросы читателей, связанные с уходом за полостью рта и различными стоматологическими манипуляциями, отвечает стоматолог-ортопед Максим Афанасов.

Инсульт – заболевание, кардинально меняющее жизнь человека. Ещё вчера он был полон сил и планов, а сегодня с трудом двигает одной половиной тела, а то и вовсе парализован. Порой инсульт случается неожиданно, и в этом случае главное – быстро вызвать больному «скорую помощь». Но иногда опасная патология развивается постепенно, давая о себе знать короткими приступами, которые врачи называют «транзиторная ишемическая атака». Подробнее об этом состоянии рассказывает врач-кардиолог Ирина Аршинова. Когда мы заболеваем, включается защитная реакция, которую психологи называют отрицанием. Человек делает вид, что у него всё хорошо, игнорируя признаки болезни или объясняя их по-своему: живот болит не потому, что аппендицит, а просто съел что-то не то. Но бывает и по-другому: очень многие симптомы разных болезней маскируются под привычки или особенности характера. Объяснения желчному характеру или сердечной рассеянности поможет найти терапевт Ирина Ковалева.



«Вестник ЗОЖ» № 18, 2023

Первое описание этот недуг получил в трудах Владимира Бехтерева и называется его именем. Хотя есть и более научное наименование – анкилозирующий спондилит, при котором происходит воспаление крестцово-подвздошных суставов и позвоночника. Тяжёлая форма заболевания описана в романе Николая Островского «Как закалялась сталь». Причём страдают ею мужчины молодого возраста (от 15 до 40 лет). У женщин

встречается в 5 раз реже, но за последние годы эта болезнь у них выявляется чаще. О сложностях постановки диагноза и лечении этой болезни рассказывает Алена Молодова, врач-нефролог.

Туннельный запястный синдром возникает в результате сдавливания срединного нерва в месте его прохождения через анатомический туннель – запястный канал. От чего болит рука и как справиться с проблемой проконсультирует Ольга Антоновская, врач-невролог.

Многие пациенты порой просят врачей пояснить, в чём разница между «плохим» и «хорошим» холестерином. А также о причинах повышенного или пониженного уровня холестерина. Всё, что необходимо знать о диетах и статинах, может разъяснить Зульфия Гусейнова, кандидат медицинских наук.



«Здравушка. 100 лет без бед!»

№ 16, 2023

Серная пробка – это скопление ушной серы – секрета сальных желёз, отшелушенных клеток кожи в слуховом проходе. Сера обладает очень важной функцией: она защищает ухо от попавших в него микроорганизмов и бактерий, а также бережёт ухо от загрязнений и пыли, увлажняет и предупреждает высыхание кожи слухового прохода. Материал о том, когда серная пробка становится проблемой и возможных причинах её возникновения, подготовила Татьяна Мамуль.

Многие растения обладают сильным успокоительным действием, помогая человеку справиться с депрессией, паническими атаками, нервозностью, тревожностью, бессонницей, подавленным состоянием, вызванным стрессом и нервным напряжением. Отвары и настои каких лекарственных растений помогают побороть такое болезненное состояние и вернуть жизненную силу, читайте в рубрике «Природные целители».

Аллергические пробы проводят для определения у человека аллергического заболевания: вводят аллерген, принимаемый за потенциальный возбудитель болезни, и следят за ответной реакцией организма. Информацию о классификации и методах проведения аллергических проб ищите в рубрике «Диагностические процедуры».

Рецепты здоровья и долголетия!

ЗДРАВУШКА. 100 ЛЕТ БЕЗ БЕД!

№16 (238) 2023

Выходит с октября 2013 г.
2 раза в месяц

Самое время!
СЕРНАЯ ПРОБКА – ДАЛЕКО НЕ БЕЗОБИДНАЯ ПРОБЛЕМА

Лицом к лицу
ЛИПОМА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ: СПОСОБЫ ОБНАРУЖЕНИЯ И ПОКАЗАНИЯ К УДАЛЕНИЮ

Медицинский ликбез
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ КЛИЗМА: ПОДХОДИТ ЛИ ПРОЦЕДУРА СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА!

Во власти стресса:

простые способы вернуться в нормальное состояние

Попав в во власть стресса довольно легко иногда достаточно оказаться не в то время не в том месте, да еще и не с теми людьми, как нервная система начинает страдать. А что восстановить после пережитой особо чувствительным людям бывает не просто. Помочь в этом деле могут довольно известные методы. И речь ни в коем случае не идет о сигарете или бокале спиртного. Предлагаем вам пять самых простых, но очень действенных способов, которые не дадут стрессу нанести вред вашей нервной системе и организму в целом.

Съешьте рыбу или банан
Сохранить хорошее настроение, снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержится кислота омега-3, очень полезная для нервной системы. Но если вы не любите рыбу, съешьте мороженое или банан. Эти продукты действуют не хуже химических антидепрессантов.

Потрите ладони
Интенсивное потирание ладоней – еще один простой способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и вернуться в свое прежнее состояние.

Сделайте перестановку
Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, перемешайте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно «скользить» в правильном направлении. Попробуйте данный метод, и сами убедитесь, что он помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.

Выпейте чай каркаде
При накоплении негативных эмоций человек со временем начинает испытывать чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса. Чай с гибискусом успокаивает, не дает эмоциям разуть нервную систему и помогает снять стресс.

Начните раскрывать
Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение 2-3 минут в периоды повышенного стресса в 5 раз снижает его проявления и помогает избежать неблагоприятных для нервной системы последствий.

ВНИМАНИЕ! Подписаться можно с любого месяца 2023 года!

в Беларуси
64204
в каталоге «Белпочты»

в России
П2243
в каталоге «Почта России»

ISSN 2309-5075
23018
9 772309 507009

«Здравушка. 100 лет без бед!»

№ 17, 2023

Практика гипнотического воздействия на сознание человека насчитывает около двух тысячелетий. За это время учёные успели многое узнать о феномене гипноза и научились с его помощью облегчать состояние больных, страдающих тяжёлыми недугами. Тем не менее большинство людей, не имеющих прямого отношения к медицине, продолжают разделять заблуждения не менее древние, чем сам метод гипнотерапии. Наиболее распространённые мифы о гипнозе развеивает материал «Гипноз: пришла пора поговорить всерьёз!». Кардиопатия – это собирательное название группы невоспалительных заболеваний сердца, характеризующихся структурными изменениями сердечной мышцы. Патологии такого рода регистрируются во всех возрастных группах, однако чаще всего встречаются у детей, подростков и лиц пожилого возраста. О причинах, факторах риска, формах заболевания и основных симптомах читайте в рубрике «Лицом к лицу». Заготовки так называемых целебных продуктов – рябины, облепихи, боярышника – это нечто особенное. Мало того, что такие заготовки имеют необычный вкус, так они ещё и невероятно полезны: и простуду лечат, и иммунитет повышают. Рецепты витаминов в банках ищите в рубрике «Меню долгожителя».

Рецепты здоровья и долголетия!

ЗДРАВУШКА. 100 ЛЕТ БЕЗ БЕД!

№17 (239) 2023

Выходит с октября 2013 г.
2 раза в месяц

Актуально
РАСТЕНИЯ. ПОДПЕЧАТАНИЕ СБОРУ В СЕНТЯБРЕ

Лицом к лицу
КАРДИПАТИЯ: ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ, О КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

Медицинский ликбез
КРИОТЕРАПИЯ: КОГДА ХОЛОД ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ

В государственной научной библиотеке

ВНИМАНИЕ! Подписаться можно с любого месяца 2023 года!

в Беларуси
64204
в каталоге «Белпочты»

в России
П2243
в каталоге «Почта России»

ISSN 2399-5075
0 772309 507009

Селезенка требует заботы!

Несмотря на то, что близки селезенки – непарного органа, расположенного рядом с желудком и выполняющего фильтрационную, кроветворную и иммунную функции, – встречается относительно редко, врачи не приписывают ей к жизненно важным органам, а некоторые люди, например, из-за травмы и последующего удаления вообще живут без нее, селезенка все же играет важную роль в функционировании человеческого организма. И чтобы поддерживать ее в рабочем состоянии, достаточно знать, какими из продуктов питания можно и нужно баловать этот орган.

- ❖ Больше всего селезенке «нравятся» фрукты и овощи оранжевого и желтого цветов (тыква, морковь, сладкий перец, чечевица).
- ❖ Нужны ей и сахара из натуральных продуктов. К ним относятся сладкие корнеплоды (репа, свекла, морковь), а еще мед, черника, бананы.
- ❖ Необходимо для этого органа также достаточное количество воды. Но пить ее надо не во время еды, а за 30 минут до или через 1-2 часа после приема пищи.
- ❖ Очень полезен для селезенки имбирь в любом виде. Пейте имбирный чай раз в день или добавляйте имбирный порошок как приправу в блюда.
- ❖ Для нормальной работы селезенки важно, чтобы пища была не слишком горячей и не очень холодной, а также легкой для переваривания, то есть ее нужно хорошо пережевывать.
- ❖ Для тех, у кого проблемы с этим органом, полезным будет употребление отвара кровохлебки. Готовится он так: 2 ст.л. измельченных корневищ растения залить стаканом горячей воды и 10 минут томить на водяной бане. Охладить и процедить. Пить по 1 ст.л. в течение 10 дней перед каждым приемом пищи. Затем сделать 7-дневный перерыв и повторить лечение.

Это вредно!
Селезенка, как и печень, не любит тяжелую и вредную пищу: копчености, жареное мясо, выпечку с большим содержанием масла и маргарина, всевозможные заготовки, ароматизаторы и разные другие химические добавки, а также алкоголь.

«Предупреждение плюс» № 9, 2023



Среди всех известных медицине причин так называемого вестибулярного головокружения острая периферическая вестибулопатия занимает третье место после доброкачественного пароксизмального головокружения и болезни Меньера. Недуг одинаково «любит» как мужчин, так и женщин. О том, что современная медицина предлагает в плане борьбы с этим крайне неприятным заболеванием, расскажет врач-невролог А. Д. Симонян. Язвенной болезнью желудка и двенадцатипёрстной кишки страдает каждый 10-й россиянин. О причинах болезни, осложнениях, профилактике и лечении, в том числе и с помощью рецептов народной медицины, читайте в материале врача-гастроэнтеролога Е. А. Белоусова «Не спешите уходить в отрыв».

Согбенный пожилой человек сегодня не такая уж редкость. У некоторых патологический процесс настолько запущен, что выпрямить спину и принять нормальное положение они практически не могут. Из-за чего это происходит и как справиться с подобной напастью, объяснит фитнес-тренер А. В. Артамонова.

«Женское здоровье» № 9, 2023



На Россию надвигается новый вариант коронавируса «Эрис», и уже в сентябре-октябре страну накроет грипп. Так ли это на самом деле? Как нам противостоять реальной и информационной атаке этих вирусов? Следим за событиями вместе с академиком РАН, профессором, доктором медицинских наук Геннадием Петровичем Онищенко.

От чего мы стареем? Как именно будет происходить старение? С течением лет подобные вопросы начинают волновать каждую женщину. Узнать о самых актуальных механизмах старения можно в рубрике «Занимательная медицина».

Как сделать свою жизнь более радостной и приятной при помощи еды и при этом сохранить стройность?

Что стоит ввести в рацион? О полезной десятке продуктов рассказывает диетолог, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Залина Ростиславовна Щеброва.

«Будь здоров!» № 10, 2023



Язвенная болезнь – это хроническое заболевание желудка или двенадцатипёрстной кишки, протекающее с циклическими чередованиями обострений и ремиссий. Почему обострения чаще происходят осенью? Что делать пациенту? Какие народные средства облегчают болезнь? На эти и другие вопросы отвечает Мария Кузовлева, гастроэнтеролог.

По подсчетам ученых, мозг человека состоит из 86 млрд. клеток, которые формируют 100 трл. связей. Этот орган намного мощнее компьютера, так как нейроны выполняют задачи не последовательно, а параллельно, одновременно осуществляя все функции компьютера – запоминание, воспроизведение и хранение. И, конечно, настолько сложный механизм требует огромного количества энергии. Как позаботиться о том, чтобы мозг оставался здоровым, узнавала Галина Костина.

Кукуруза, фасоль, чечевица, бобы и горох – прекрасный источник белка. В них много кальция. Если вы не пьете соевое молоко, регулярно готовьте блюда из бобовых со свежей зеленью. Они полезны всем, омолаживают организм и продлевают жизнь. Подробнее в материале Татьяны Агушиной «Мистер Боб».

«60 лет не возраст» № 10, 2023



Антибиотики зачастую являются нашими единственными спасителями при остром инфекционном заболевании. Однако не секрет, что у многих таких препаратов есть серьёзные побочные эффекты: снижение иммунитета, дисбактериоз, нарушения пищеварения, аллергия, боли в желудке, негативное воздействие на суставы и даже на слуховой аппарат. Как избежать отрицательных последствий приёма антибиотиков, рассказывает Дина Балясова, кандидат медицинских наук. Чтобы качественно лечить и предупреждать тяжёлые осложнения сахарного диабета, важно своевременно не пропустить его ранние признаки. Это заболевание поражает практически все органы и системы в организме человека, в том числе и кожу, являющуюся, как известно, зеркалом внутренних органов. Кожные осложнения могут указывать на диабет раньше других признаков. На что обратить внимание, советует Людмила Горяйнова, кандидат медицинских наук.

Проктологические проблемы крайне неприятны, вызывают чувство дискомфорта и ложного стыда. Поэтому их решение многие откладывают на потом и тем самым запускают болезнь. Между тем, достаточно одной консультации грамотного врача и со многими проблемами можно будет справиться достаточно легко. О наиболее распространённых болезнях прямой кишки и о том, как одолеть их самостоятельно, рассказывает Владимир Смирнов, врач-проктолог, кандидат медицинских наук.