

# «В здоровом теле – здоровый дух»

## Виртуальная выставка литературы



*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»*

*Гиппократ*



Уважаемые читатели! Предлагаем вашему вниманию виртуальную выставку литературы: *«В здоровом теле – здоровый дух»*, приуроченную ко Дню здоровья. Здоровье – это самая главная составляющая долгой и счастливой человеческой жизни. Здоровая нация – основа каждого государства. Идея всемирного дня здоровья была выдвинута на первой сессии всемирной ассамблеи здравоохранения в 1948 году. С 1950 года праздник отмечается ежегодно 7 апреля.

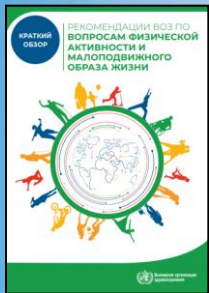
**Цель праздника** – обратить внимание людей на заботу о здоровье и необходимость профилактики заболеваний.

В первом разделе: **«Физическая культура и здоровый образ жизни»** собраны книги, которые включают основные сведения о различных видах физкультурно-спортивной деятельности, основных методах и средствах физической культуры, а также сведения об актуальных вопросах физического воспитания студенческой молодежи в формировании здорового образа жизни.

Во втором разделе: **«Оздоровительно-реабилитационная физическая культура»** собраны книги в которых представлены основные сведения по вопросам лечебной физической культуры. Освещены средства и формы лечебной физкультуры, описаны механизмы влияния ее средств на различные органы и системы. Рассмотрены основные реабилитационные мероприятия при различных заболеваниях органов и систем человека.

Луганск 2024 г.

## Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни



### **1. Физическая активность оказывает положительное влияние на работу сердца, мозга и всего организма.**

Регулярная физическая активность может играть важную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и онкологических заболеваний, которые служат причиной почти трех четвертей случаев смерти в мире. Физическая активность может также способствовать уменьшению симптомов депрессии и тревоги, а также улучшению мыслительной деятельности, способности к обучению и общего благополучия.

### **2. Любой уровень физической активности лучше, чем ее отсутствие, и чем он выше, тем лучше.**

Для поддержания здоровья и благополучия ВОЗ рекомендует по крайней мере от 150 до 300 минут умеренной аэробной активности в неделю (или эквивалентной высокой физической нагрузки) для всех взрослых и в среднем 60 минут умеренной аэробной физической активности в день для детей и подростков.

### **3. Любой уровень физической активности имеет значение.**

Физическая активность может осуществляться при выполнении работы, занятии спортом, на отдыхе или при передвижении, а также при выполнении повседневных обязанностей и работы по дому

### **4. Укрепление мышц приносит пользу всем.**

Пожилые люди (в возрасте 65 лет и старше) должны уделять особое внимание физическим упражнениям, способствующим поддержанию равновесия, координации движений, а также укреплению мышц, в целях предотвращения падений и улучшения состояния здоровья.

### **5. Малоподвижный образ жизни может приводить к пагубным последствиям для здоровья.**

Он может увеличивать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа. Сокращение сидячего образа жизни и повышение уровня физической активности полезны для здоровья.

### **6. Повышение уровня физической активности и сокращение сидячего образа жизни может принести пользу всем, включая беременных женщин, женщин в послеродовом периоде и людей, страдающих хроническими заболеваниями или инвалидностью.**

## Физическая культура и здоровый образ жизни

*«Для сохранения здоровья, а наипаче для предупреждения нормальных болезней нет ничего лучше упражнений телесных или движений»*

*Мудров М.Я.*



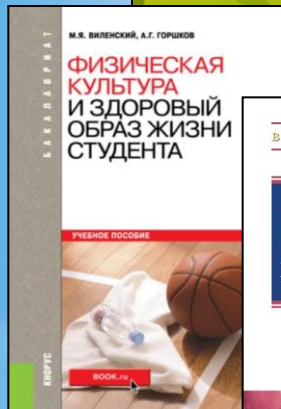
**Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник: более 10 000 терминов / А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М. : Академия, 2010. - 459 с.**

В книге раскрыты в алфавитном порядке более 10 000 терминов, употребляемых в разных видах спорта и спортивной науке. Для студентов высших учебных заведений, работников учреждений физической культуры, а также широкому кругу читателей, занимающихся и интересующихся спортом.



**Горшков, А. Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебник / А. Г. Горшков, А. Л. Волобуев, М. В. Еремин. - М. : КНОРУС, 2023. - 318 с.**

В учебнике даны описания различных видов физкультурно-спортивной деятельности, необходимого инвентаря и оборудования для классических и новых видов спорта. Позволяет организовать самостоятельную работу по качественному освоению учебного материала, а также углубить и расширить знания в рамках учебной дисциплины.



**Виленский Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд., стереотип. - М. : КНОРУС, 2022. - 240 с.**

Раскрывает содержание важнейшей дидактической единицы рассматриваемой дисциплины — "Основы здорового образа и стиля жизни". Знание основ и принципов здорового образа жизни поможет студентам самостоятельно и грамотно проектировать и в дальнейшем оптимально организовать свою жизнедеятельность, полнее реализовать трудовой и творческий потенциал.

**Гимнастика. Методика преподавания: учебник / ред. В. М. Миронов. - М. : ИНФРА-М ; Минск : Новое знание, 2021. - 335 с.**



Последовательно дана характеристика видов гимнастики и основных ее средств: строевых, общеразвивающих, прикладных и акробатических упражнений. Учебник более полно раскрывает особенности физической и функциональной подготовки и методики проведения соревнований, а также технологии подготовки и проведения массовых гимнастических выступлений.



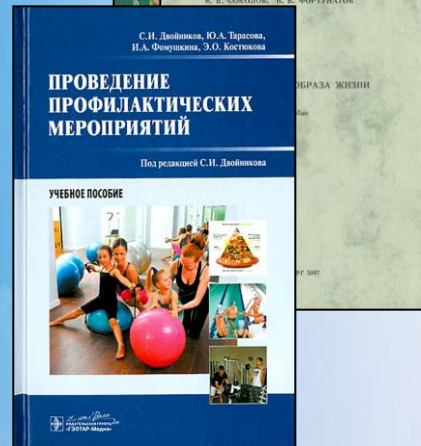
**Зобкова Е.А. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для вузов / Е. А. Зобкова. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 44 с.**

В учебном пособии по курсу «Основы спортивной тренировки» излагается краткое введение в программный курс для студентов вузов, подготовка их к профессиональной деятельности: тренера, тренера-преподавателя педагога по физической культуре и спорту.



**Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 255 с.**

В учебном пособии освещены вопросы охраны и укрепления здоровья населения, представлена методика изучения влияния экологии на человека, рассмотрены теоретические и практические основы профилактики заболеваний. Для студентов высших учебных заведений. Глава пятая. Физическая культура и закаливание стр.91-107 посвящена данной теме. Книга будет полезна специалистам, работающим в системе высшего профессионального образования, а также широкому кругу читателей.



**Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студ. / В. И. Ковалев, И. В. Евграфов, А. И. Крылов и др.; Петербургский гос. ун-т путей сообщения. - СПб. : Б.и., 2007. - 220 с.**

Данное пособие является частью учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура» и нацелено на приобщение студентов к здоровому образу жизни. Авторы понимают здоровый образ жизни как культурную, активную, содержательную жизнь молодых людей.

**Проведение профилактических мероприятий: учеб. пособие / С. И. Двойников, Ю. А. Тарасова, И. А. Фомушкина, Э. О. Костюкова; ред. С. И. Двойников. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 438 с.**

Содержание учебного пособия соответствует требованиям примерной программы МДК 01.02 "Основы профилактики" и МДК 01.03 "Сестринское дело в системе первичной медико-санитарной помощи населению». Учебное пособие может быть рекомендовано в качестве основной учебной литературы при изучении ПМ.01 "Проведение профилактических мероприятий" на отделении "Сестринское дело", а также в системе дополнительного профессионального образования.

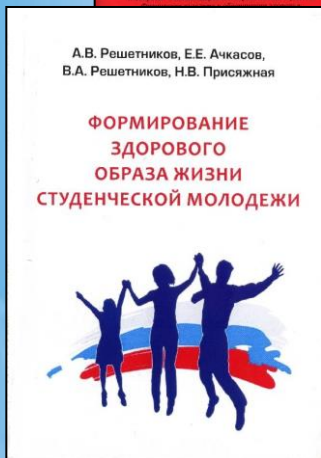


**Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб.пособ./ М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - М.: Юрайт, 2022. - 160 с. - (Высшее образование).**

В настоящем учебном пособии рассмотрены проблемы преподавания физической культуры и проведения спортивно-оздоровительной работы среди студентов вузов.

**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья: учеб.-метод. пособие / сост. В. М. Серошган, А. Р. Батова. – Луганск: [б. и.], 2021. – 92 с.**

Издание содержит материалы, позволяющие расширить круг знаний о роли физической культуры и спорта в формировании культуры здоровья студентов-медиков. Учебно-методическое пособие может быть рекомендовано для преподавателей физической культуры и студентов высших учебных заведений.



**Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: монография / А. В. Решетников, Е. Е. Ачкасов, В. А. Решетников, Н. В. Присяжная. – М. : ТПС Принт, 2017. – 296 с.**

В книге в доступной форме представлены сведения по основам здорового образа жизни. Представлены результаты социологического исследования, посвященного о изучению мнения студентов и преподавателей восьми медицинских вузов России относительно их приверженности здоровому образу жизни, наличию условий в вузе для занятий физической культурой и спортом, степень их вовлеченности в спортивную среду, изучены мотивационные факторы к ведению здорового образа жизни.

## Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

**Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - М. : КНОРУС, 2023. - 346 с.**

Представлены основные средства и методики использования ЛФК в соответствии с современными подходами. Дается преимущественная ориентация на детские (школьные) возрасты. Для студентов вузов, учителям физической культуры различных звеньев образования, специалистам ЛФК, врачам.

**Епифанов, В.А. Восстановительная медицина: учебник / В.А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР, 2012. - 298 с.**

В учебнике изложены основы восстановительной медицины как самостоятельного направления медицинской науки и практики. Рассмотрено влияние оздоровительной физической культуры на организм человека. Издание предназначено студентам медицинских вузов, слушателям факультетов последипломного образования. Учебник может быть полезен молодым врачам, а также аспирантам и ординаторам.

**Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для мед. вузов / В. А. Епифанов. - М. : Медицина, 2004. - 304 с.**

В учебнике освещены задачи и содержание спортивной медицины. Представлены разделы, посвященные закаливанию организма, лечебному и спортивному массажу, пассивной гимнастике, применяемым с лечебной и профилактической целью в различных областях медицины.

**Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: национальное руководство / ред. В. А. Епифанов, М. С. Петрова, А. В. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 896 с.**

Представлено клинико-физиологическое обоснование применения средств лечебной физической культуры в комплексной терапии больных и лиц с ограниченными возможностями. Основу руководства составляют современные принципы назначения различных средств и форм лечебной физической культуры с использованием двигательного режима, массажа, эрготерапии, ишпотерапии.





**Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева, М. И. Гершбург; ред. С. Н. Попов. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 416 с.**

В учебнике изложена методика лечебной физической культуры (ЛФК) при заболеваниях внутренних органов, суставов и нарушениях обмена веществ; в травматологии, хирургии и ортопедии; при заболеваниях и повреждениях нервной системы; рассмотрены особенности ЛФК при заболеваниях детей. В начале каждого раздела дается представление о болезни, ее этиологии и патогенезе, клинической картине и течении. Может быть полезно также аспирантам, инструкторам ЛФК, врачам и больным.

**Медицинская реабилитация в спорте: руководство для врачей и студентов / В.Н. Сокрут, В.Н. Казаков, Е.С. Поважная и др.; под ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. - Донецк: Каштан, 2011. - 619 с.**

В руководстве приведены общие сведения о медицинской реабилитации, спортивной медицине, влиянии физических нагрузок на организм человека при занятиях физкультурой и спортом, в норме и при патологии. Приведены принципы медицинской реабилитации патогенетических синдромов.

**Реабилитация при заболеваниях сердца и суставов / С. М. Носков, В. А. Маргазин, А. Н. Шкробко и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 624 с.**

В руководстве описаны научные достижения в области медицинской реабилитации при самых распространенных заболеваниях сердца и суставов. Приведены практические рекомендации по рациональной физической активности и контролю ее эффективности.

**Спортивная медицина: руководство для врачей / В.Н. Сокрут, В.Н. Казаков, Е.С. Поважная и др.; под ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. - Донецк: Каштан, 2009. - 919 с.**

В руководстве приведены общие сведения о спортивной медицине, влиянии физических нагрузок на организм человека при занятиях физкультурой и спортом, в норме и при патологии. Изложены современные подходы медицинской реабилитации при занятиях физкультурой и спортом.

**Ушаков, А. А. Практическая физиотерапия / А. А. Ушаков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : МИА, 2009. – 608 с.**

Книга написана на основе многолетнего опыта лечения больных физическими методами в ГВКГ им. академика Н. Н. Бурденко. Описаны механизм лечебного действия основных физических факторов и соответствующая современная аппаратура, указаны показания и противопоказания к применению тех или иных видов физиотерапии. Для заведующих отделениями восстановительной терапии, врачей-физиотерапевтов, врачей стационаров, поликлиник, санаториев и здравпунктов, медсестер физиотерапевтических отделений и кабинетов.

**Физическая реабилитация: учебник для высш. учеб. заведений / Под общ. ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д. : Феникс, 2004. - 603 с.**

Учебник написан коллективом авторов кафедры «ЛФК, массажа и реабилитации» Российского государственного университета физической культуры. Авторы стремились как можно полнее представить основные принципы и методы физической реабилитации при всех основных формах патологии: в травматологии и ортопедии, заболеваниях внутренних органов и нервной системы, операциях грудной клетки и брюшной полости, при заболеваниях детей. Учебник предназначен для студентов высших и средних учебных заведений.

**Физкультура и спорт при заболеваниях сердца: учеб.-метод. пособие / Б. А. Ребров, А. Б. Благодаренко, Н. Г. Блудова, О. А. Реброва. – Луганск: [Б. и.], 2021. – 84 с.**

В данном пособии изложены основные сведения о видах физической активности, особенностях выявления сердечно-сосудистых заболеваний у лиц, занимающихся рекреационными и соревновательными видами спорта, даны рекомендации по физическим упражнениям при заболеваниях сердца. Учебно-методическое пособие может быть рекомендовано для самостоятельной подготовки в ординатуре по терапии, кардиологии; врачам терапевтам и кардиологам – курсантам факультета последипломного образования; также будет полезно специалистам по спортивной медицине, широкому кругу врачей других специальностей.





## Список представленной литературы:

75

Б68 Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник: более 10 000 терминов / А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М. : Академия, 2010.- 459 с.

615.825(075)

В14 Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. - М. : КНОРУС, 2023.- 346 с

615.8(075)

Е67 Епифанов, В.А. Восстановительная медицина: учебник / В.А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 298 с

615.825(075)

Е67 Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для мед. вузов / В. А. Епифанов. - М. : Медицина, 2004. - 304 с.

74.267

Г48 Гимнастика. Методика преподавания: учебник / ред. В. М. Миронов. - М. : Изд-во ИНФРА-М ; Минск : Новое знание, 2021.- 335 с.

75

Г70 Горшков, А. Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебник / А. Г. Горшков, А. Л. Волобуев, М. В. Еремин. - М. : КНОРУС, 2023.- 318 с.

75.1

З-78 Зобкова Е.А. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для вузов / Е. А. Зобкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 44 с.

615.825

Л53 Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: национальное руководство / ред. В. А. Епифанов, М. С. Петрова, А. В. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022.- 896 с.

615.825

Л53 Лечебная физическая культура в учебном процессе по физическому воспитанию: учеб.-метод. пособие / сост. Т. В. Лаптинова. – Луганск: [б. и.], 2021.– 68 с.

615.82

Л53 Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева, М. И. Гершбург; ред. С. Н. Попов. - 4-е изд., стер. - М. : Изд. центр Академия, 2007. - 416 с.

613.9(075)

Н19 Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008.- 255 с.

613.9

О-75 Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студ. / В. И. Ковалев, И. В. Евграфов, А. И. Крылов и др.; Петербургский гос. ун-т путей сообщения. - СПб. : Б.и., 2007. - 220 с.

74.589(075)

**П84 Профессионально-прикладная физическая подготовка студента-медика. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие для студентов 2 курса / Е. Ю. Колчина; МЗ ЛНР, ГУ ЛНР ЛГМУ им. Святителя Луки. – Луганск: [Б. и], 2018. – 52 с.**

616.12

**Р31 Реабилитация при заболеваниях сердца и суставов / С. М. Носков, В. А. Маргазин, А. Н. Шкребко и др. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 624 с.**

75.6

**С50 Смелкова, Е. В. Аэробные физические упражнения: уч.-метод. пособие / Е. В. Смелкова, Е. Б. Титова; Казанский нац. исслед. техн. ун-т им. А. Н. Туполева-КАИ. - Казань : Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2013. - 44 с.**

75.1

**С85 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - М. : Изд-во Юрайт, 2022. - 160 с. - (Высшее образование).**

613.7

**С73 Спортивная медицина: руководство для врачей/ В.Н. Сокрут, В.Н. Казаков, Е.С. Поважная и др.; под ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. - Донецк : Каштан, 2009. - 919 с.**

615.8

**У93 Ушаков, А. А. Практическая физиотерапия / А. А. Ушаков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : МИА, 2009. – 608 с.**

**Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд., стереотип. - М. : КНОРУС, 2022. - 240 с.**

616.12

**Ф50 Физкультура и спорт при заболеваниях сердца: учеб.-метод. пособие / Б. А. Ребров, А. Б. Благодаренко, Н. Г. Блудова, О. А. Реброва. – Луганск: [Б. и.], 2021. – 84 с.**

75.4(072)

**Ф48 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья: учеб.-метод. пособие / сост. В. М. Сероштан, А. Р. Батова. – Луганск: [б. и.], 2021. – 92 с.**

615.82(075)

**Ф50 Физическая реабилитация: учебник для высш. учеб. заведений / Под общ. ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д. : Феникс, 2004. - 603 с.**

**Спасибо за внимание!**

**Сост. библиотечкарь Ширина Т. Ю.**