

Рух - це життя

Рух – це той головний вітамін, якого катастрофічно не вистачає сучасній людині.

Рух розвиває і лікує, змінює тіло і продовжує молодість. Рух – найпряміший і найпростіший шлях до лікування будь-якої хвороби

М. Інгерлейб

Рухова активність і роль фізкультури

Фізична активність – одна з важливих умов життя і розвитку людини. Її слід розглядати, як біологічний подразник, що стимулює процес росту, розвитку та формування організму

В. І. Дубровський

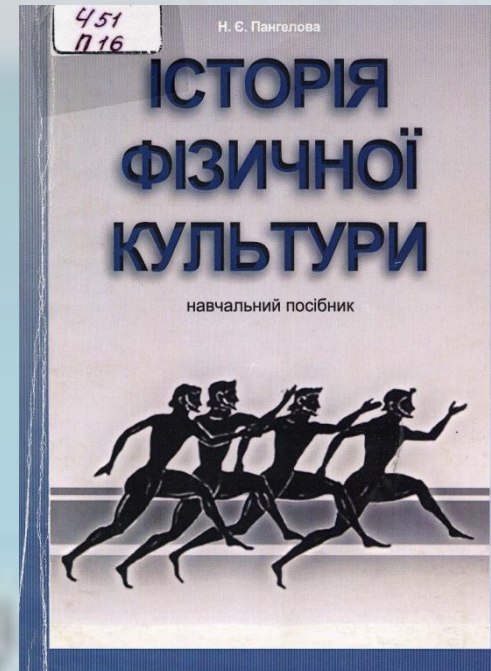


Пангелова, Н. Є.

Історія фізичної культури [Текст] : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. : рек. МОНУ / Н. Є. Пангелова. - 2-ге вид. - К. : Освіта України, 2010. - 294 с.

Пропонований посібник — один із перших навчально-методичних комплексів, створених спеціально для роботи за кредитно-модульною системою організації навчального процесу при вивченні дисципліни «Історія фізичної культури».

Розділи посібника охоплюють весь курс історії фізичної культури і містять повний набір матеріалів, потрібних для організації повноцінної аудиторної та самостійної роботи студентів: теоретичний матеріал, завдання для самостійної роботи, добірки тестових запитань для модульного контролю.



ауд. 511

Герцик, М. С.

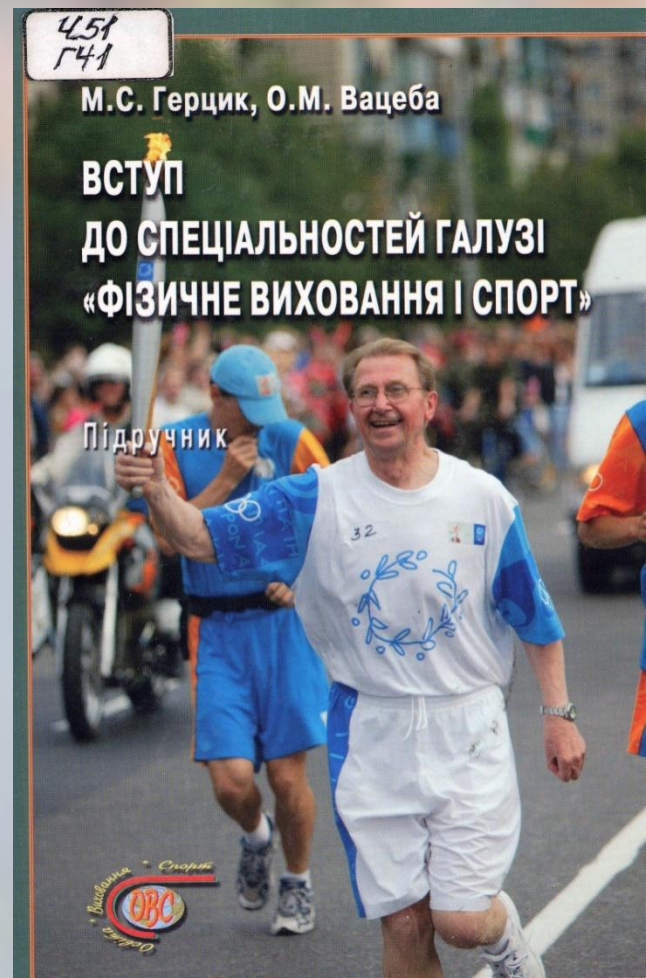
Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт" [Текст] : підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. - Х. : ОВС, 2005. - 240 с.

У підручнику міститься необхідна для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю інформація з фізичної культури та професійної діяльності в ділянці фізичного виховання, олімпійського професійного спорту, фізичної реабілітації, рекреації та туризму.

Викладений матеріал допоможе студентам-першокурсникам краще познайомитися зі своєю майбутньою спеціальністю, прискорить процес адаптації до специфічних умов навчання у вищому навчальному закладі, розширить знання про роль та значення фізичної культури і спорту в суспільстві.



ауд. 511



Ингерлейб, М. Б.

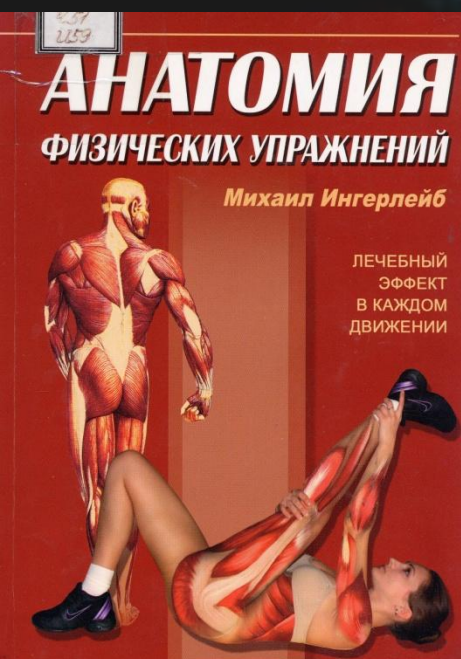
Анатомия физических упражнений [Текст] / М. Б. Ингерлейб.
- Изд. 2-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 187 с.

В этом уникальном, не имеющем аналогов пособии, физические упражнения разной направленности (начиная от разминок и растяжек и заканчивая силовыми нагрузками на разные виды мышц) рассматриваются с точки зрения анатомического строения и функционирования человеческого тела. Здесь вы найдете сведения из области анатомии и физиологии, которые помогут понять и правильно освоить технику выполнения упражнений любой степени тяжести.

Особое внимание уделено лечебному воздействию упражнений при различных заболеваниях и дисфункциях систем организма. Используя предельно наглядную информацию, изложенную в данном пособии, вы не только узнаете об основах мускульной нагрузки при физических упражнениях, но и обо всех вовлеченных в данное упражнение мышцах и органах!

Недаром говорят: «Движение - это жизнь. Движение - это здоровье». Главное - правильно двигаться! Ведь многие из известных упражнений при их должном выполнении имеют выраженный лечебный эффект. Вы также почерпнете уникальную информацию о том, какие именно болезни лечит данное упражнение, а при каких состояниях его следует с осторожностью включать в тренировочную программу.

Пособие поможет начинающим тренировки определиться с выбором упражнений, учитывая индивидуальные особенности своего организма, практикующим улучшить качество своих занятий и избежать множества ошибок, излечить уже имеющиеся заболевания или грамотно проводить профилактику болезней, к которым у вас имеется предрасположенность.



ауд. 511

Евсеев, Ю. И.

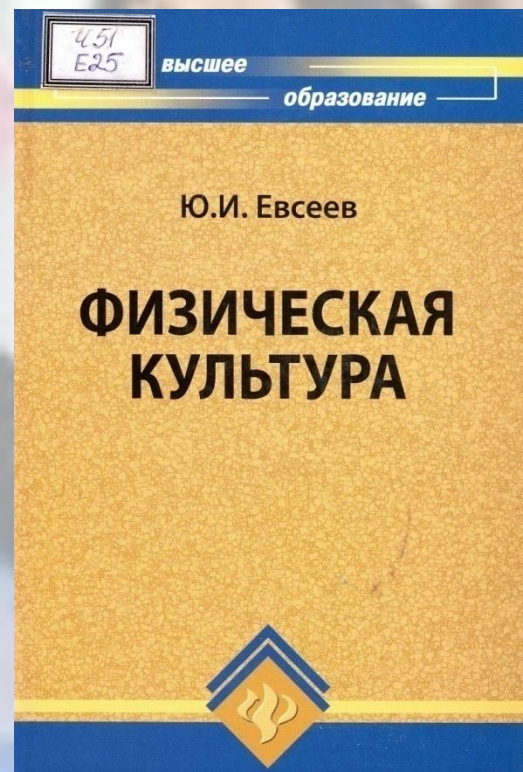
Физическая культура [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Евсеев. - Изд. 4-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 378 с.

Учебное пособие соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта. В нем физическая культура, спорт и туризм рассматриваются как основной компонент подготовки высококвалифицированных специалистов.

Для студентов и преподавателей высших и средних профессиональных учебных заведений.



ауд. 511



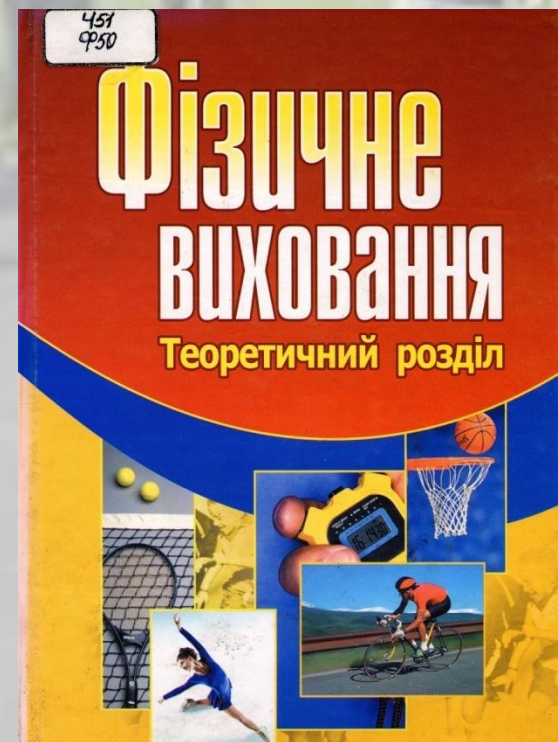
Фізичне виховання [Текст] : теоретичний розділ з фізичного виховання для студентів першого курсу: навч. посібник для вищ. навч. закладів / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков [та ін.]. - К. : Центр учбов. літератури, 2007. - 192 с.

Розглянуто деякі проблеми з впровадження здорового способу життя серед студентської молоді аграрних вищих навчальних закладів. Даний матеріал пропонується використовувати під час проведення теоретичних, практичних та самостійних занять з навчальної дисципліни „Фізичне виховання”.

Для студентів та викладачів аграрних ВНЗ.

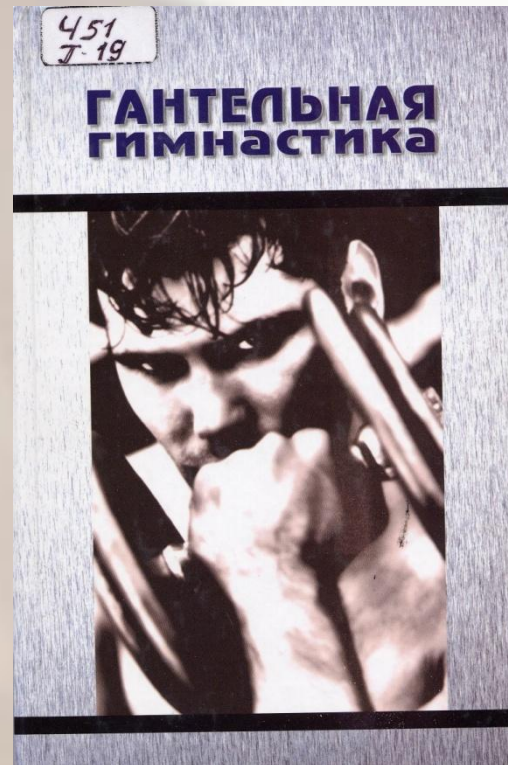


ауд. 511



Гантельная гимнастика [Текст] / авт.-сост. И. Кремнев. -
Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 222 с.

Пособие позволит человеку любого возраста поддерживать себя в хорошей физической форме, быть здоровым, сильным, выносливым и закаленным. 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. Имеются специальные упражнения с амортизатором, которые можно проделывать не только дома или в спортзале, но и в походах, командировках.
Для широкого круга читателей.



ауд. 511



Вільчковський, Е. С.

Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [Текст] : навчальний посібник для студ. дошкільних фак. вищ. педагогіч. навч. закл. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. - 2-ге вид., перероб. та доп. - Суми : Університетська книга, 2005. - 428 с.

Навчальний посібник складено згідно з програмою для педагогічних університетів та училищ. У ньому розглянуто основи системи фізичного виховання, завдання та зміст фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку, методика проведення основних форм навчально-виховного процесу з фізичного виховання в дошкільному закладі. Висвітлені питання планування та обліку роботи, керівництва фізичним вихованням у дошкільників, особливості викладання курсу «Методика фізичного виховання в дошкільних закладах» у педагогічних училищах.

Для студентів дошкільних факультетів вищих педагогічних навчальних закладів зі спеціальності «Дошкільне виховання», студентів педагогічних коледжів та училищ кваліфікації 8010101 - магістр, 7010101 - бакалавр, 6010101 - спеціаліст.



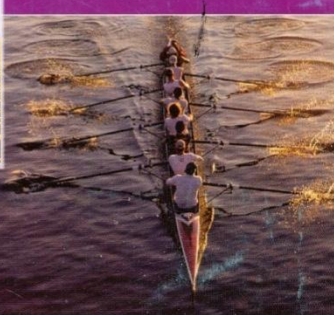
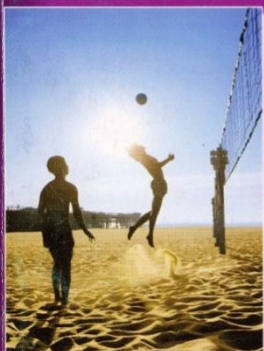
ауд. 511

451
с 89

Ю.В. Суббота

Оздоровчі рухові програми

самостійних занять
фізичною культурою
і спортом



КОНДОР



ауд. 511

Суббота, Ю. В.

Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом [Текст] : практичний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Ю. В. Суббота. - К. : Кондор, 2007. - 163 с.

Посібник призначений для людей, що самостійно займаються фізичною культурою і спортом. У ньому розкрито значення різноманітних форм індивідуальних і самостійних занять фізичними вправами, завдання, які вони вирішують по фізичному вихованню, пропонуються методики індивідуальних побутових програм забезпечення дієздатності не тільки в період навчання у навчальному закладі, а і в різні вікові періоди життя фахівця вищої кваліфікації, наведені прийоми самоконтролю та інше.

Карпова, І. Б.

Фізична культура та формування здорового способу

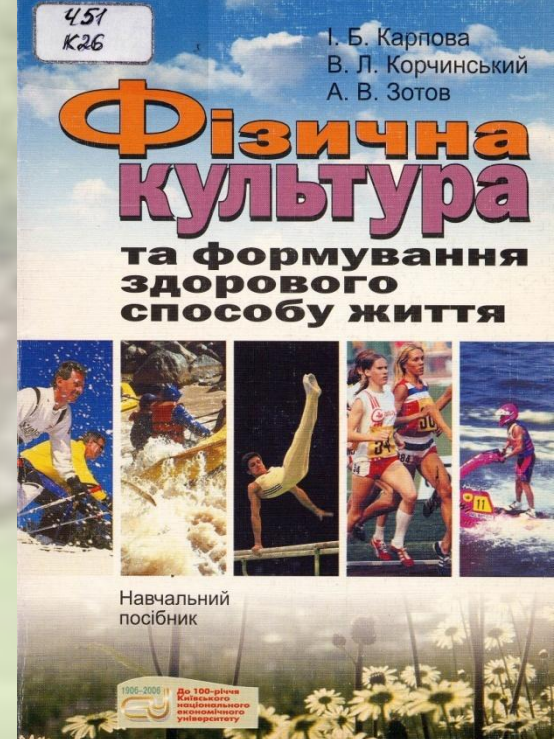
життя [Текст] : навч. посібник / І. Б. Карпова, В. Л.

Корчинський, А. В. Зотов. - 2-ге вид., без змін. - К. : КНЕУ, 2006.

- 104 с.

У навчальному посібнику «Фізична культура та формування здорового способу життя» розглянуті компоненти здорового способу життя. Значну увагу приділено методам оцінки рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів. Висвітлені теоретико-методичні основи оздоровчого тренування. Наведені підготовчо-відновлювальні форми фізичної активності в режимі навчальної праці студентів.

Для студентів і курсу вищих навчальних закладів.

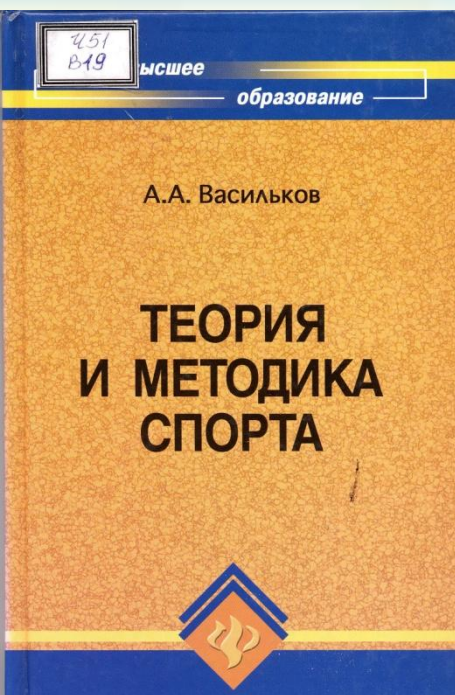


ауд. 511

Спорт – діючий засіб виховання гармонійно розвиненої особистості

**О, спорт, ти – зодчий...
...Ти особливий, незвичайний зодчий.
Твій будівельний матеріал – людина в русі.
Ти довів, що вічний рух – не мрія, не утопія.
Він існує.
Вічний рух – це спорт.
*П'єр де Кубертен***





Васильков, А. А.

Теория и методика спорта [Текст] : учебник для студ. высш. учебных заведений / А. А. Васильков. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 379 с.

Учебник предназначен для студентов высших физкультурных учебных заведений, обучающихся по специальности 022300 «Физическая культура и спорт», квалификации — бакалавр, специалист и магистр физической культуры; специалистов научного направления 13.00.04 — «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»; преподавателей физической культуры школ, средних и высших профессиональных учебных заведений; тренеров по спорту.

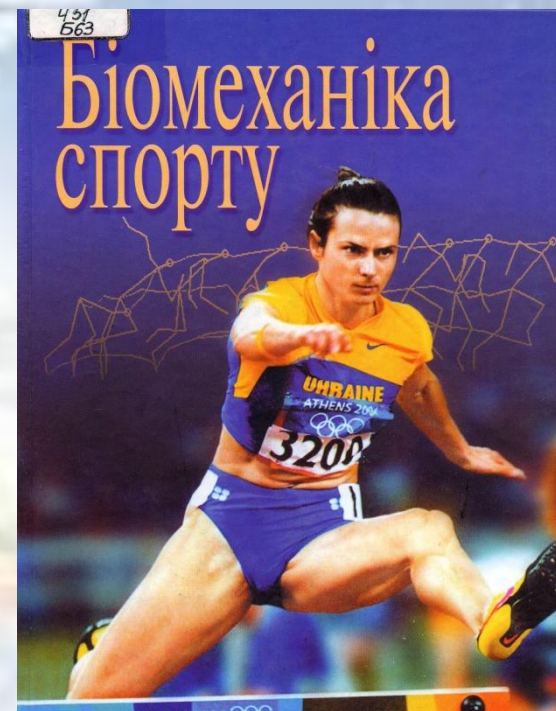


ауд. 511

Біомеханіка спорту [Текст] : навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов [та ін.] ; за заг. ред. А. М. Лапутіна. - К. : Олімпійська література, 2005. - 319 с.

У навчальному посібнику розглянуто наукові основи біомеханіки, біомеханічного аналізу рухової діяльності людини, з якою вона пов'язана при вирішенні різноманітних професійних завдань у повсякденній праці, фізичній культурі, спорті, а також у медицині, клінічній практиці, руховій реабілітації та кінезитерапії. Подано біомеханічну класифікацію опорно-рухового апарату людини, способи вимірювання її геометрії мас. Наведено дані з галузі практичних досліджень різноманітних проявів рухової активності людини з використанням методів біомеханічного моделювання і синтезу найбільш ефективних програм рухів. Висвітлено сучасні проблеми вдосконалення спортивно-технічної майстерності спортсменів у олімпійському та професіональному спорті.

Для студентів та викладачів вузів спортивного і медичного профілю, тренерів, спортсменів, фахівців зі спортивної медицини, реабілітації та кінезитерапії.



ауд. 511

Сергієнко, Л. П.

Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти

[Текст] : підручник / Л. П. Сергієнко. - К. : КНТ, 2010. - 776 с.

Викладено теоретичні основи спортивної метрології, метрологічні основи контролю розвитку рухових здібностей спортсменів, підготовки до змагальної діяльності спортсменів, метрологічне забезпечення рухової підготовки різних груп населення.

Для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Може бути корисним викладачам-спеціалістам зі спортивної метрології, науковим працівникам, аспірантам, магістрантам, тренерам, спортивним лікарям, спортсменам, людям, що займаються фітнесом.

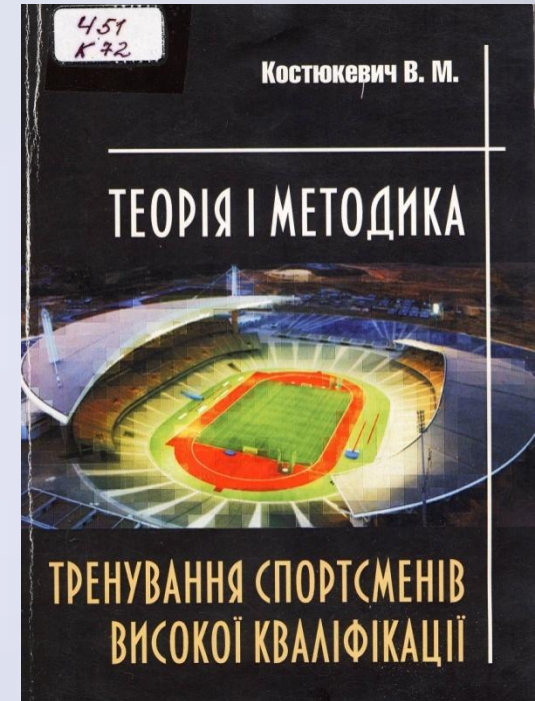


ауд. 511

Костюкевич В. М.

Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації [Текст]: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл.: рек. МОНУ / В. М. Костюкевич. - К.: Освіта України, 2009. - 274 с.

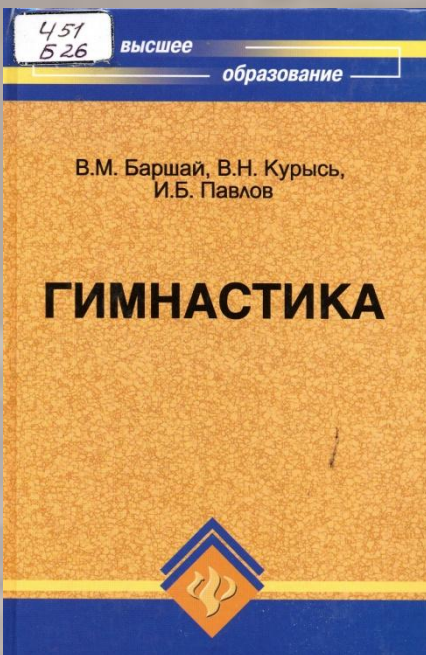
У навчальному посібнику розглянуто основні теоретико-методичні аспекти системи підготовки спортсменів високої кваліфікації. Посібник призначений для магістрантів, студентів і викладачів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.



ауд. 511

Баршай, В. М.

Гимнастика [Текст] : учебник для студ. вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курись, И. Б. Павлов. - 2-е изд., доп. и перераб. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 331 с.

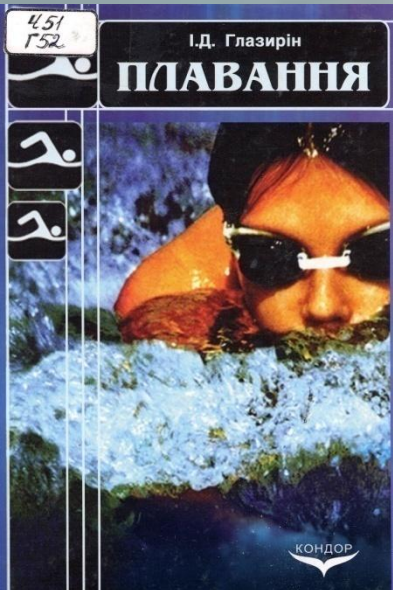


В учебнике рассматриваются основные вопросы теории и методики преподавания гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины предметной подготовки студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) «Физическая культура», освещены вопросы организации и проведения обучения гимнастическим упражнениям и предупреждения травматизма на уроках физической культуры в школе, раскрыты основные средства гимнастики, внеклассные формы проведения занятий и др.

Специальные главы посвящены краткой истории развития гимнастики, организации, содержанию и проведению занятий и соревнований по спортивной гимнастике, биомеханике гимнастических упражнений, и профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры. Учебник может быть полезен студентам средних специальных учебных заведений физической культуры, преподавателям вузов и учителям физической культуры.



ауд. 511



Глазирін, І. Д.

Плавання [Текст] : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / І. Д. Глазирін. - К. : Кондор, 2006. - 502 с.

У підручнику викладені основні питання теорії та методики плавання. Книга зорієнтована на підготовку студентів факультетів фізичної культури вищих навчальних закладів до практичної діяльності з організації та проведення всіх видів роботи з плавання у навчальних закладах різного рівня акредитації, а також учителів фізичної культури, тренерів, аспірантів, широкого загалу аматорів.



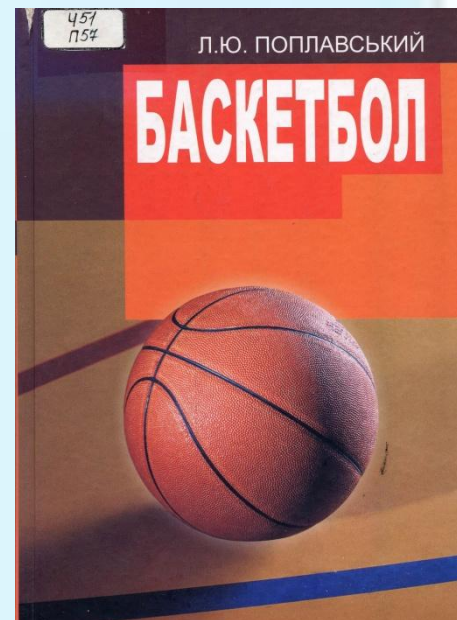
ауд. 511

Поплавський, Л. Ю.

Баскетбол [Текст] : підручник для студентів вищ. навч. закладів / Л. Ю. Поплавський. - К. : Олімпійська література, 2004. - 447 с.

У підручнику висвітлено питання розвитку гри баскетбол та її місця у системі фізичного виховання населення, розглянуто основи техніки та методики навчання, стратегію і тактику, організаційно-методичні особливості підготовки спортивного резерву, основи методики та планування тренування, управління системою підготовки, організації та проведення змагань, основи науково-дослідної роботи тощо.

Для студентів та викладачів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту та факультетів фізичного виховання, фахівців у галузі спорту.



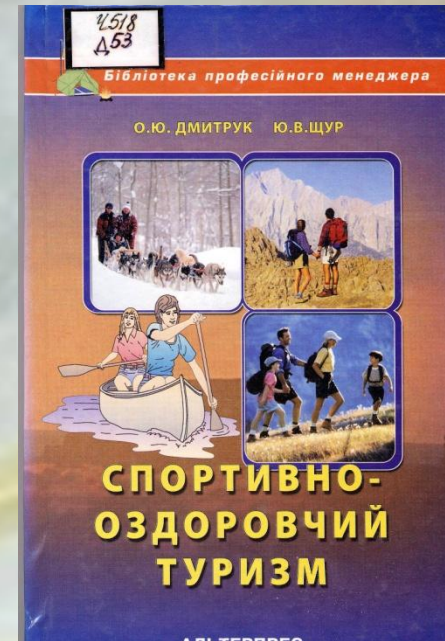
ауд. 511

Дмитрук, О. Ю.

Спортивно-оздоровчий туризм [Текст] : навчальний посібник / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. - 2-ге вид., перероб. та доп. - К. : Альтерпрес, 2008. - 280 с.

У посібнику розглянуто коло питань, щодо організації спортивно-оздоровчого туризму, безпечного, безаварійного проведення туристського походу у контексті взаємовідносин людини з природою. Теоретичні положення, методики, правила та практичні рекомендації спрямовано в першу чергу для менеджерів туризму, керівників організованих туристських походів, широкого загалу туристів.

Для студентів географічних спеціальностей (спеціалізації рекреаційна географія та менеджмент туризму) вищих навчальних закладів, а також вчителів географії, зацікавлених учнів спеціалізованих і загальноосвітніх шкіл.



ауд. 511

Волков, Л. В.

Теория и методика детского и юношеского спорта

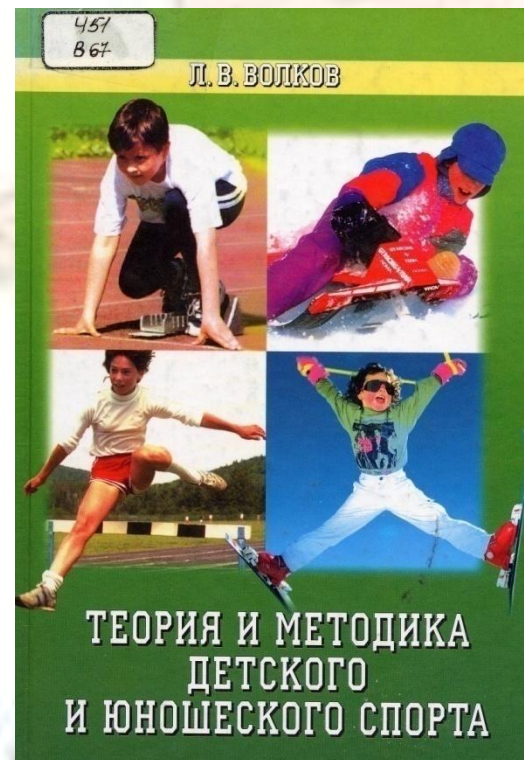
[Текст] : учебник для вузов / Л. В. Волков. - К. : Олимпийская литература, 2002. - 294 с.

В учебнике представлена современная технология детского и юношеского спорта, позволяющая эффективно управлять системой многолетней спортивной подготовки, повышать уровень физического и психического здоровья детей и подростков, их спортивную подготовленность и работоспособность.

Оптимальное функционирование системы спортивной подготовки детей и молодежи основывается на принципе единства возрастного и биологического развития, а также средств, методов и форм педагогического тренировочного воздействия.

Практическая реализация данного принципа рассмотрена в связи с индивидуальной оценкой спортивной одаренности детей и молодежи, построением системы многолетней спортивной подготовки и ее компонентов, контролем и коррекцией тренировочных воздействий.

Для студентов и преподавателей вузов физического воспитания и спорта, факультетов физического воспитания, а также специалистов в области физического воспитания детей и



ауд. 511

**Щоб бути здоровим – ми
повинні рухатися**

**Рух – джерело здоров'я,
бездіяльність –
могила здоров'я.**

Жорж Тіссо



ауд. 511

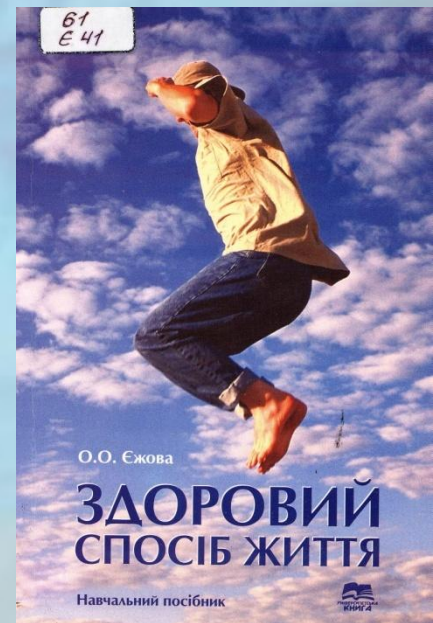
Єжова, О. О.

Здоровий спосіб життя [Текст] : навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова. - Суми : Університетська книга, 2010. - 127 с.

Посібник створений відповідно до програми спецкурсу „Здоровий спосіб життя" в системі професійно-технічної освіти.

Розглянуто сучасні проблеми, що стосуються здоров'я людини та її способу життя. Зокрема, приділяється увага таким актуальним питанням, як ціннісне ставлення до здоров'я, вибір продуктів харчування, вплив слабоалкогольних напоїв на організм людини, використання в спілкуванні мобільного телефону, лихослів'я тощо.

Адресований учнівській молоді. Може бути корисний для викладачів, майстрів виробничого навчання, вихователів і батьків.



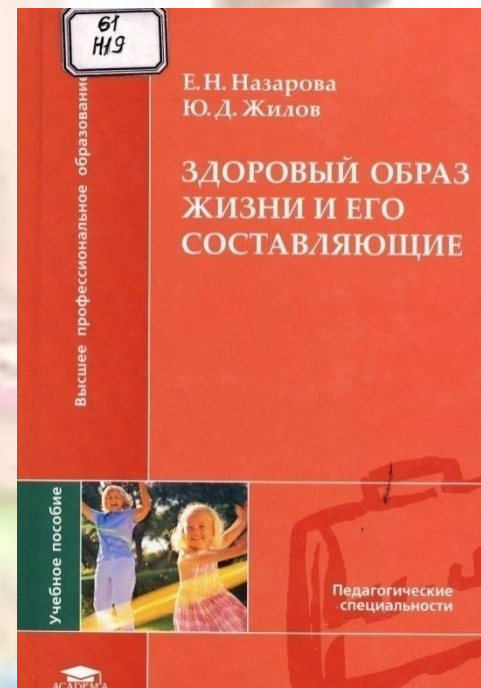
ауд. 511

Назарова, Е. Н.

Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] :
учебное пособие для студ. вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. -
М. : Академия, 2007. - 256 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, изложены сведения о факторах среды, формирующих и разрушающих здоровье, описаны средства и методы его укрепления.

Для студентов высших учебных заведений, будет полезно специалистам, работающим в системе высшего профессионального образования, а также широкому кругу читателей.

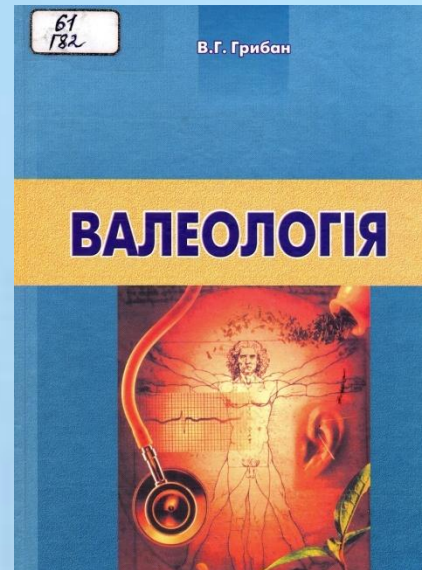


Грибан, В. Г.

Валеологія [Текст] : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / В. Г. Грибан. - К. : Центр навч. літератури, 2005. - 256 с.

Розкриваються основні поняття дисципліни валеології, джерела та історія розвитку науки, діагностика і прогноз здоров'я індивіда, особливості впливу на організм людини фізичних навантажень. Висвітлюється роль харчування, дихання, серцево-судинної системи у збереженні здоров'я. Описуються основні засоби зміцнення здоров'я та профілактики професійних захворювань. Викладено погляди на насильство, його природу та профілактику.

Для курсантів, студентів, викладачів, науковців і всіх, хто займається проблемами здоров'я та виховання молоді.

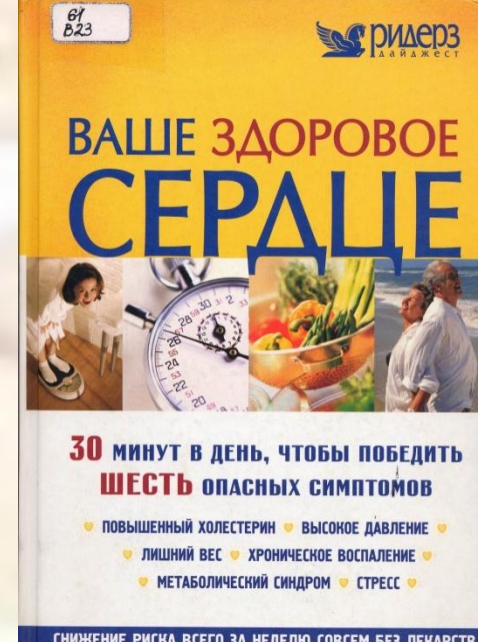


ауд. 511

Ваше здоровое сердце [Текст] : 30 минут в день, чтобы победить шесть опасных симптомов : пер. с англ. – М. : Ридерз Дайджест, 2007. - 304 с.

Представьте себе, что совсем небольшие изменения образа жизни могут уменьшить ваш вес, снизить артериальное давление, убрать лишний холестерин, стабилизировать уровень инсулина - и все это одновременно!

Мы использовали данные новейших медицинских исследований и составили на их основе программу действий - простую, гибкую и эффективную. Из этой книги вы узнаете, как улучшить питание, дать нагрузку мышцам и успокоить нервы, получив в результате здоровое и сильное сердце.



ауд. 511

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ
МЕДИЦИНА****СПРАВОЧНИК****Епифанов, В. А.****Восстановительная медицина** [Текст] : справочник / В. А. Епифанов. - М. : ГЕОТАР-Медиа, 2007. - 592 с.

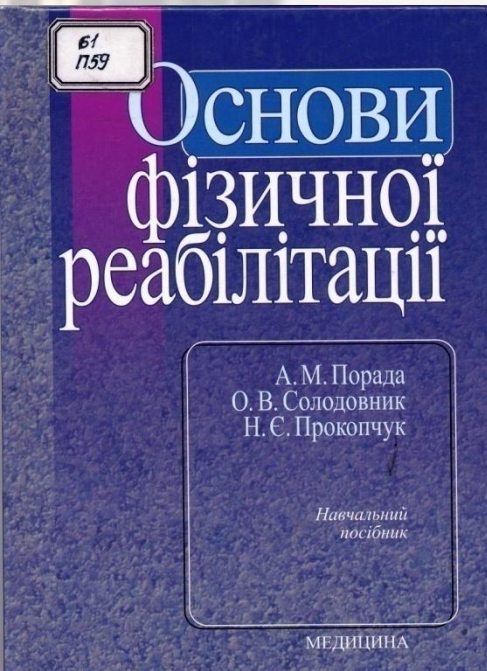
В справочнике представлены современные методы восстановительного лечения больных с заболеваниями нервной системы, органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, повреждениями и заболеваниями опорно-двигательного и челюстно-лицевого аппарата. Освещены задачи и содержание восстановительной медицины, влияние на организм различных средств физической реабилитации (лечебной физкультуры, мануальной терапии, массажа и физических факторов), отражены вопросы профилактики основных заболеваний. Дано клинико-физиологическое обоснование применения средств восстановительного лечения на этапах реабилитации (стационар-поликлиника), включая больных после перенесенных инфекционных заболеваний, при гинекологических заболеваниях. Отражены вопросы оздоровительной физкультуры и спорта у инвалидов. Представлены разработанные ведущими отечественными и зарубежными авторами методы восстановления нарушенных функций, повышающие качество жизни.

Справочник предназначен для специалистов-реабилитологов и врачей разных специальностей, а также будет полезен для слушателей факультетов последипломного образования и студентов медицинских вузов.

**ауд. 511**

Порада, А. М.

Основи фізичної реабілітації [Текст] : навч. посібник для студентів вищ. мед. навч. закладів / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. - 2-е вид. - К. : Медицина, 2008. - 248 с.



У навчальному посібнику описано основні принципи фізичної реабілітації, а також комплекси вправ для занять з лікувальної фізкультури. Наведено ситуаційні задачі, завдання і тести з реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізкультури і масажу.

Викладено систему професійних алгоритмів для відпрацювання практичних навичок під час роботи з фізіотерапевтичною апаратурою, подано методики виконання процедур, правила безпеки праці медичних працівників та деякі застереження щодо виникнення непередбачуваних ситуацій.

Навчальний посібник відповідає вимогам кредитно-модульної системи.

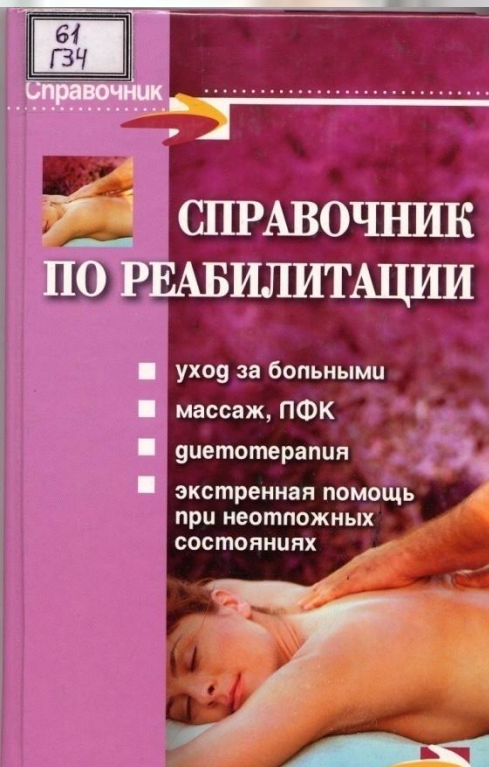
Для студентів вищих медичних навчальних закладів I—III рівнів акредитації. Матеріал посібника може бути використаний також медичними сестрами під час їхньої практичної діяльності.



ауд. 511

Генш Н. А.

Справочник по реабилитации [Текст] / Н. А. Генш, Т. Ю. Клипина, Ю. Н. Улыбина. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 348 с.



Книга освещает важнейшие аспекты реабилитации больных с нарушениями мозгового кровообращения, послеинфарктных и хирургических, после травматических повреждений, инфекционных и онкологических заболеваний. Описаны принципы и методы восстановительных мероприятий после психологической травмы, а также методы реабилитации больных в амбулаторных и домашних условиях вплоть до возвращения их к профессиональной деятельности. Изложены принципы экстренной помощи при неотложных состояниях, а также общие правила ухода за больными и проведения медицинских манипуляций.

Освещены вопросы эффективности медикаментозного лечения, а также устранения осложнений и побочных эффектов после него. Показано воздействие физических нагрузок и двигательной активности, массажа, диетотерапии и фитотерапии на снижение заболеваемости и риска хронизации патологического процесса.

Книга Предназначена для студентов и преподавателей средних специальных учебных заведений медицинского профиля и вузов, а также для практикующих кардиологов, терапевтов, неврологов, инфекционистов, психологов, специалистов в области спортивной медицины и реабилитации и среднего медицинского персонала. Представляет интерес и для широкого круга читателей — больных и их близких.



ауд. 511

Мухін, В. М.

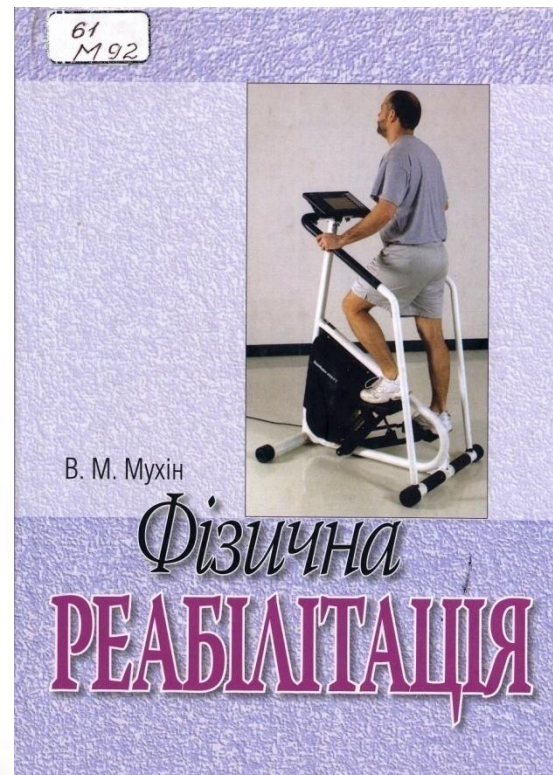
Фізична реабілітація [Текст] : підручник для студентів вищ. навч. закладів : затв. МОНУ / В. М. Мухін. - 3-тє вид., перероб. та доп. - К. : Олімпійська література, 2009. - 488 с.

У підручнику викладено сучасні погляди на процес реабілітації, подано стислу характеристику хвороб і ушкоджень, обґрунтовано з клініко-фізіологічних позицій необхідність використання засобів фізичної реабілітації у відновному лікуванні. Описано показання і протипоказання, терміни, послідовність і особливості застосування лікувальної фізичної культури, лікувального масажу, фізіотерапії, механотерапії, працетерапії у лікарняному і післялікарняному періодах реабілітації.

Для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту, магістрантів, аспірантів. Підручник може бути корисним студентам медичних ВНЗ, методистам ЛФК, тренерам, лікарям визначених спеціальностей.



ауд. 511



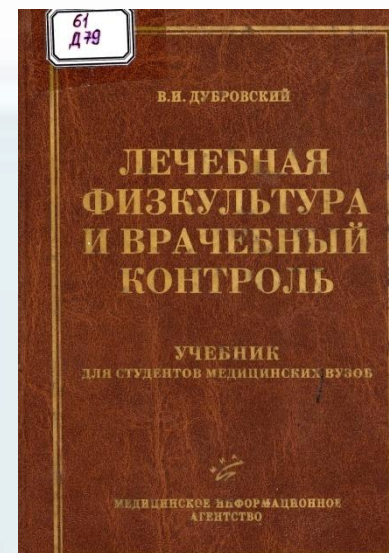
Дубровский, В. И.

Лечебная физкультура и врачебный контроль [Текст] : учебник для студ. мед. вузов / В. И. Дубровский. - М. : Медицинское информационное агенство, 2006. - 598 с.

В учебнике приведены современные данные о врачебном контроле над спортсменами и лицами разного возраста и пола, занимающимися оздоровительной физкультурой. Описаны средства реабилитации и профилактики возникновения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Впервые описан врачебный контроль над инвалидами-спортсменами, а также особенности тренировок и питания спортсменов в зонах жаркого и влажного климата и др. вопросы.

Рассмотрены основы лечебной физкультуры; показания и противопоказания к применению ЛФК. Приведены примерные комплексы лечебной гимнастики при различных заболеваниях. В разделе «Лечебный массаж» в краткой форме представлены основные сведения по данному вопросу.

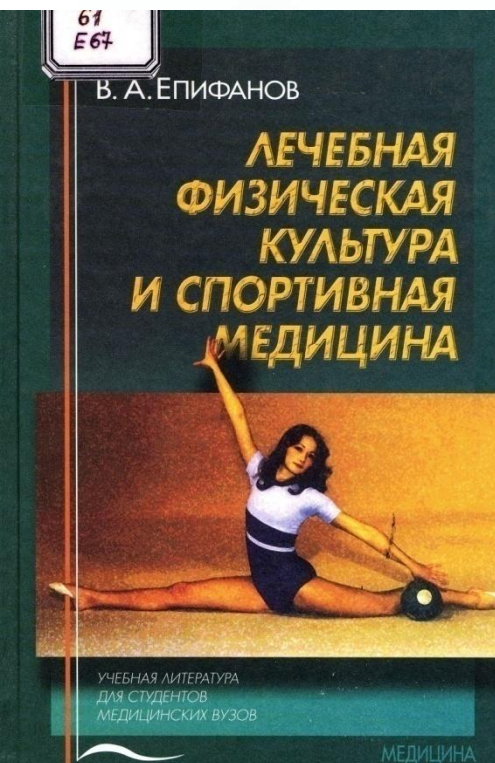
Для студентов медицинских вузов, а также спортивных врачей, реабилитологов, физиотерапевтов, методистов, инструкторов ЛФК и других специалистов.



ауд. 511

Епифанов, В. А.

Восстановительная медицина [Текст] : справочник / В. А. Епифанов. - М. : ГЕОТАР-Медиа, 2007. - 592 с.



В учебнике с учетом достижений современной медицинской науки освещены задачи и содержание спортивной медицины, влияние на организм систематических занятий оздоровительной физкультурой и спортом, методики врачебных наблюдений, профилактика спортивных повреждений, причины заболеваний у спортсменов. Особое внимание уделяется медицинскому обследованию спортсменов, определению их здоровья, физического развития, функциональных возможностей организма и уровня тренированности. Описаны основные средства и формы лечебной физкультуры, механизмы влияния ее средств на различные органы и системы, возможности использования для профилактики и лечения различных заболеваний. Представлены разделы, посвященные закаливанию организма, лечебному и спортивному массажу, пассивной гимнастике (основы мануальной терапии), применяемым с лечебной и профилактической целью в различных областях медицины.

Для студентов медицинских вузов.



ауд. 511

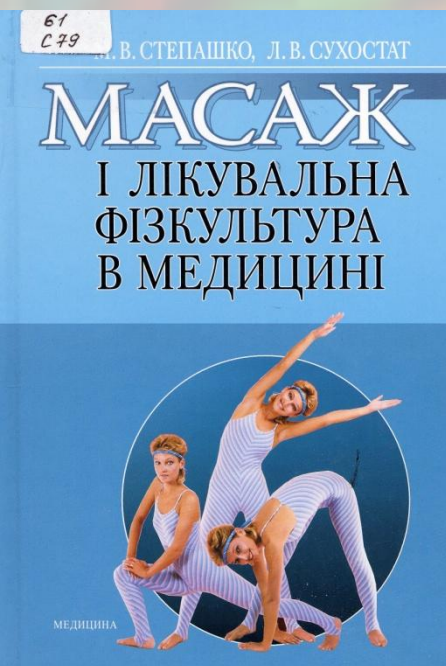


Євтух М. І.

Оздоровча фізична культура [Текст] /Євтух, М. І. //Теорія та методика фізичного виховання.- 2012.-№5.-С. 7-11.



ауд. 511



Степашко, М. В.

Масаж і лікувальна фізкультура в медицині [Текст] :
підручник для студ. вищ. медич. навч. закл. / М. В. Степашко, Л.
В. Сухостат. - К. : Медицина, 2010. - 352 с.

У підручнику докладно наведено інформацію з історії масажу. Описано види, форми і методи масажу. Подано гігієнічні вимоги до його проведення. Велику увагу приділено прийомам застосування масажу для ефективного лікування та реабілітації хворих із різними патологічними станами. Викладено орієнтовні комплекси ЛФК, які використовують у педіатрії, геронтології, гінекології, у клініці внутрішніх хвороб, а також у період вагітності та післяпологовий період.

Для студентів вищих медичних навчальних закладів I—III рівнів акредитації, медичних сестер, інструкторів з ЛФК та масажу, лікарів загальної практики та ін.



ауд. 511

Добірка посилань

<http://chudesalegko.ru/dvizhenie/>

<http://yalichnost1.ru/dvizhenie-eto-zhizn/>

<http://liza.ua/zhizn-trebuets-dvizheniya/>

<http://citaty.su/aforizmy-i-citaty-o-dvizhenii>

