Федеральное агентство по образованию

Московский государственный университет экономики,

статистики и информатики (МЭСИ)

Кафедра физического воспитания

РЕФЕРАТ

на тему: « Естественные универсальные средства

профилактики заболеваний и оздоровления

организма.»

Выполнила: студентка гр. П – 551

Зеленкова Наталья Анатольевна

Проверил:

Дудников Борис Борисович

Дата сдачи реферата:

Дата защиты реферата:

Барнаул 2006

**ПЛАН РАБОТЫ**

Введение

1. Искусство – быть здоровым

2. Комплексная индивидуальная профилактика

3. Оздоровительный эффект физических упражнений

4. Закаливание организма

5. Организация рационального питания

Выводы по работе

Литература

**ВВЕДЕНИЕ**

Во все исторические этапы развития медицины в ней можно найти две линии : первая – это восстановление нарушенного здоровья с помощью лекарств и вторая – достижение той же цели путем мобилизации «естественных защитных сил организма». Разумеется, всегда были умные врачи, использовавшие оба подхода, но , как правило, в практике превалировал какой-нибудь один.

Как сохранить здоровье? Как удержать прекрасное ощущение молодости, силы, радости жизни? И можно ли это сделать?

С древних времен врачи задумывались над такого рода вопросами и предлагали различные рецепты продления молодости, оздоровления организма. Эти рецепты менялись по мере развития научных знаний об организме человека и о природе заболеваний. Однако усилия медицинской мысли до последнего времени в основном были направлены на лечение уже имеющихся недугов. Естественные природные механизмы сохранения здоровья, условия , препятствующие возникновению болезни, изучались мало. Почти не исследовалось состояние «предболезни», когда человек еще не чувствует себя больным, и ему кажется, что он здоров, но его организм стал хуже справляться с привычными воздействиями различных вредных факторов.

Трудно переоценить значение современного обнаружения состояния «предболезни», а главное значение профилактических мер, благодаря которым можно сохранить здоровье и предупредить развитие многих заболеваний: сердечно-сосудистых нарушений, нервно-психических заболеваний, болезней опорно-двигательного аппарата и др.

Для того, чтобы быть здоровым, надо не лечить самого себя, а принять меры для предупреждения заболевания. При этом надо помнить, что здоровье – это не только отсутствие болезни. Когда человек здоров, он наслаждается жизнью, у него хорошее настроение, высокая работоспособность.

Профилактика заболеваний является решающим звеном охраны и укрепления здоровья людей, основой которой должна быть пропаганда здорового образа жизни, занятий физкультурой и спортом, начиная с дошкольников.

1. **ИСКУССТВО – БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

Здоровье является бесценным богатством человека. «Здоровье мудрых гонорар» (П. Беранже). Самое главное – захотеть быть здоровым. Здоровье как капитал: его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им.

Каждый человек должен активно встать на путь естественной (не медикаментозной) охраны, поддержания своего здоровья, предупреждение заболеваний, не говоря уже о том, что основным принципом для людей должно быть не сохранение, а созидание здоровья. Ведь организм человека располагает мудростью самозащиты и самосохранения. Как говорил Т.Мор «Мудрец будет лучше избегать болезней, чем выбирать лекарства против них.

Можно утверждать, что настало время, когда естественные методы профилактики и лечения должны стать господствующими , как единственно разумные и естественные.

Надо помнить слова Гиппократа «Лечит врач, но излечивает природа». Вдумайтесь в смысл следующих изречений: «Стыдно признаться, но ведь из всех существ один человек не знает, что для него полезно» (Планий Старший) ; «Кто не ценит жизнь, тот не достоин ее» (Леонардо да Винчи); «Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут» (Ж. Лабрюйер).

Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 30% от окружающей среды, на 10 % от генетического наследия и лишь на 8 – 10 % от медицинского обслуживания. Следовательно , человек располагает большими возможностями для охраны своего здоровья.

Человек может жить долго, если он сам не будет сокращать свою жизнь. « Наш организм создан для 120 лет жизни. И если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся. Я убежден , что нам говорят про естественное старение, вероятно, не вполне справедливо. Быстрое разрушение организма с годами происходит в основном не потому, что мы стареем, а потому, что мы не правильно стареем. Наш организм не обязан так быстро стареть, как это он обычно делает. Скорость старения зависит от нас самих. Надо лишь избавится от факторов, ускоряющих старение, в том числе низкой физической активности. Я верю, что если мы полностью сбалансируем наше бытие , как в физическом, так и в эмоциональном отношении, то предельная продолжительность жизни вполне может подняться до уровня 120 лет» ( Купер).

Для каждого человека, да и для всего общества нет большей ценности, чем здоровье человека. Проблему здоровья человека необходимо поднять на уровень существующей сегодня экологической проблемы. Надо создать в обществе тревогу за человеческую экологию. Говоря о здоровье, надо всегда помнить мудрое изречение : «Здоровому человеку нужно все, весь мир, больному – одно здоровье».

В наше время нельзя считать себя культурным человеком, не умея ориентироваться в своем самочувствии, в функционировании разных систем своего организма, не умея самостоятельно воздействовать на эти функции средствами физической культуры, питания и т.п. Каждый человек должен стремится овладеть искусством быть здоровым, не жалея на это ни времени , ни усилий. Речь, разумеется идет не о просветительстве для самолечения, которое недопустимо, так как чревато серьезными неприятностями для больного человека. Нет. Речь идет о необходимости пропаганды гигиенических знаний и умений, которые поддерживают и умножают здоровье, а в случае заболевания способствуют успешной совместной работе врача и пациента.

Вильгельм Гумбольдт как то высказал мысль о том , что со временем болезни будут расценивать как следствие извращенного образа мышления и поэтому болеть – будет считаться позорным.

Выявление и изучение причин болезней служат основой профилактики. Чаще всего болезни возникают в результате воздействия внешних факторов. Однако болезни могут возникать и от внутренних причин, лежащих в самом организме. Внешние (экзогенные) причины – переохлаждение, перегревание, радиация, недоедание и др. – изменяют внутреннее состояние организма, в результате чего снижается иммунитет, сопротивляемость к болезненным факторам. Внутренние (эндогенные) причины болезней связывают с наследственностью, конституцией, реактивностью, иммунитетом и др.

Патогенез – это учение о механизмах возникновения, развития и течения болезни. Патологический процесс может развиваться на различных уровнях: молекулярном, тканевом, органном, наконец, захватывают всю систему. Следует отметить, что в организме все клетки , ткани и органы неразрывно связаны. Поэтому нет местных болезней, всегда болеет весь организм. Отсюда вытекает основной принцип лечения – надо лечить не болезнь, а больного.

**2. КОМПЛЕКСНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА**

Одним из важнейших направлений в медицине, начиная с времен Гиппократа (около 460 –370 до н.э.), Авиценны –( Абу Али Ибн Сина, около 980 – 1037 ), является профилактика заболеваний. В переводе с греческого профилактика означает предупреждение тех или иных заболеваний, сохранение здоровья и продление жизни человека. В последние годы профилактика приобретает огромное значение и особое звучание в связи с тем, что лечение болезни – это дорогое «удовольствие» и предупредить заболевание , сделать все, чтобы сохранить здоровье человека на многие годы, легче, проще и надежнее, чем вылечить болезнь.

Что же следует понимать под термином «профилактика»? Профилактика – это система мер (коллективных или индивидуальных) , направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающихся по своей природе.

Общепринято , в зависимости от общецелевых задач, различать первичную и вторичную профилактику. Контингентом для первичной профилактики являются здоровые люди, а для вторичной – больные.

Первичная профилактика направлена на предупреждение заболеваний, т.е. на сохранение здоровья. Она складывается из мероприятий оздоровительного характера, санитарно – просветительской работы, раннего выявления стадий болезни, выявления и диспансеризации лиц, имеющих факторы риска угрозы развития болезней. Вторичная профилактика, в отличии от первичной предусматривает проведение мероприятий, направленных на предупреждение обострений и осложнений уже сформировавшихся хронических заболеваний. Несмотря на различие первоначальных целей, первичная и вторичная профилактика могут рассматриваться как две стадии единого профилактического процесса, призванного обеспечить высокий уровень общественного и индивидуального здоровья, а так же выполнение основной экономической функции здравоохранения – сохранение и приумножение трудовых ресурсов общества на основе предупреждения заболеваемости и инвалидности. Эта стадийность достаточно четко выражено в целях и направленности каждой из упомянутой форм профилактической деятельности в отношении сохранения трудовых ресурсов: меры первичной профилактики предназначены для предупреждения заболеваемости, острие вторичной профилактики направлено против инвалидности, развития тяжелых форм заболевания, при которых трудоспособность либо утрачивается, либо существенно ограничивается. Система первичных профилактических мероприятий наиболее эффективна в медицинском, социальном и экономическом отношении.

Первичная профилактика – это система социальных, медицинских, гигиенических и воспитательных мер, направленных на предотвращение заболеваний путем устранения условий их возникновения и развития, а также на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей природной, производственной и бытовой среды. В отличии от вторичной профилактики, нацеленной на выявление заболевания, предупреждение рецидивов, прогрессирования болезненного процесса и возможных его осложнений, первичная профилактика призвана сохранять ненарушенное здоровье, не допускать воздействие факторов природной и социальной среды, отрицательно воздействующих на состояние здоровья населения.

Первичная профилактика рассматривается как ведущее направление в области охраны и укрепления здоровья. Повышение уровня здоровья, увеличение продолжительности жизни и активной трудоспособности людей, снижение заболеваемости и уменьшение потерь от временной и стойкой утраты трудоспособности во многом зависят от широкого планомерного внедрения мер профилактики в отношении всего населения.

Первичная профилактика складывается из мероприятий оздоровительного характера, санитарно – просветительной работы, раннего выявления лиц с начальными стадиями болезней. Важным разделом первичной профилактики является выявление и диспансеризация лиц, имеющих генетически и конституционально обусловленные, профессиональные и другие факторы риска угрозы возникновения различных заболеваний.

Особое внимание надо уделять поиску причин разных заболеваний и роли окружающей природной и социальной среды в их происхождении. Такая постановка способствует глубокому ознакомлению с причинами многих заболеваний и своевременному их предотвращению. Великий русский физиолог И.П. Павлов говорил: «…разве обыкновенно причины болезни не закрадываются и не начинают действовать в организме раньше, чем больной делается объектом медицинского внимания? А знание причин , конечно, существеннейшее дело медицины. Во – первых, только зная причину, можно метко устремляться против нее, а во – вторых, и это еще важнее, - можно не допустить ее до действия , до вторжения в организм. Только познав все причины болезни, настоящая медицина превращается в медицину будущего, т.е. в гигиену в широком смысле слова».

Основные принципы профилактики:

единство мер первичной и вторичной профилактики, лечебных и реабилитационных мероприятий. Эффективность лечения и реабилитации значительно увеличивается при одновременном использовании профилактических мероприятий;

использование комплекса профилактических мероприятий;

в системе профилактических мероприятий безусловные преимущества имеют немедикаментозные средства профилактики и только при их неэффективности в отношении так называемых «внутренних факторов риска» (повышенное содержание холестерина в крови, тенденция к неустойчивому артериальному давлению и др.) речь может идти о профилактике лекарственной, причем многолетней, дифференцированной и контролируемой. К сожалению, многие больные игнорируют немедикаментозные способы лечения, отдавая предпочтение различным лекарственным препаратам;

раннее использование профилактических мероприятий, начиная с детства, особенно в семьях неблагоприятных в отношении наследственной отягощенности. Мероприятия первичной профилактики наиболее эффективны в детском и юношеском возрасте. Необходимость проведения широких профилактических мер в отношении детей и юношей , включая , прежде всего меры воспитательного и санитарно – просветительного характера, увеличивается в связи с тем, что в этом возрасте формируются основные поведенческие установки, взгляды, навыки, привычки, вкусы – словом, то , что определяет в дальнейшем образ жизни человека. Именно в этот период можно предупреждать возникновение вредных привычек, эмоциональной невоздержанности, установки на пассивный отдых и нерациональное питание, которые в дальнейшем могут стать факторами риска заболеваний и с большим трудом, а порой болезненно изживаются в зрелом возрасте;

систематическое, регулярное проведение профилактических мероприятий на протяжении всей жизни;

профилактика должна быть основой деятельности всех медицинских учреждений; раннее выявление факторов риска и их коррекция, хорошо поставленная систематическая пропаганда здорового образа жизни и борьбы с вредными привычками;

индивидуальная тактика выбора профилактических мероприятий с учетом состояния здоровья, характера фактора риска, психология человека и т.п.;

оздоровление внешней среды, устранения неблагоприятного влияния профессиональных факторов;

нормализация психической и физической нагрузок, исключение «пиковых» нагрузок;

нормализация семейных отношений, ликвидация конфликтов в коллективе;

строгое соблюдение принципов рационального питания;

устранение гипокинезии, увеличение физической активности человека (физкультура, спорт);

формирование здорового образа жизни - основы профилактики;

решительная борьба с вредными привычками;

важными моментами являются унификация методов исследования, лечения, профилактики и их использование в различных медицинских учреждениях;

единая система борьбы с болезнями должна быть создана по типу последовательности и приемственности этапов: первичная профилактика – диагностика и лечение, реабилитация – вторичная профилактика.

**3.****ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Физические упражнения использовались в лечебных и профилактических целях на протяжении многих тысячелетий. Самые ранние рукописи (2000 – 3000 лет до н.э.), в которых излагались вопросы, связанные с лечебным действием движений, найдены в Китае. Появившиеся через тысячу лет в Индии священные книги Веды содержат подробное описание лечебного действия дыхательных упражнений, специальных пассивных движений, купания и растирания тела. В Древней Греции лечебную гимнастику изучал и разрабатывал Гиппократ. В своих книгах он приводил методику применения лечебной гимнастики при болезнях сердца, легких, желудочно – кишечного тракта.

В Древнем Риме лечебная гимнастика также занимала большое место в лечении больных. Римские врачи Цельс и Гален, используя опыт греков, широко применяли и ее, и трудотерапию.

Опыт лечебного и профилактического применения движения был углублен и расширен выдающимся таджикским ученым Авиценной . Важнейшим элементом лечения он считал правильно организованный режим движений с использованием физических упражнений.

Большое внимание использованию физических упражнений с профилактической и лечебной целью уделяли и русские врачи в 18 веке. В 19 веке большие открытия в области естествознания оказали огромное влияние на дальнейшее развитие науки, в том числе и на эволюцию лечебной гимнастики. Важное значение придавали лечебному использованию физических упражнений создатели русских терапевтических школ М.Я.Мудров, С.П.Боткин, Г.А.Захарьин и др.

Специалисты и нашего времени считают , что двигательная активность ввиде трудовых операций на производстве, бытовых и специальных физкультурно – спортивных двигательных действий и навыков оказывает благотворное воздействие на организм.

Но укреплению здоровья содействуют только глобальные двигательные действия, выполнение которых связано с интенсивной деятельностью сердечно – сосудистой и дыхательной систем и значительными энерготратами. Особенно полезны движения, используемые в физической культуре: ходьба и бег, плавание, передвижение на лыжах, езда на велосипеде , гребля, упражнения на гимнастических снарядах, подвижные и спортивные игры.

Какие же конкретные факторы обуславливают укрепление здоровья?

Повышение уровня закаливания. Этому особенно способствует интенсивное плавание, бег, езда на велосипеде, бег на лыжах. Весьма эффективны физические нагрузки, выполняемые на открытом воздухе в любую погоду, в разное время года и при различной температуре воздуха. Если к ним добавить специальные закаливающие процедуры ( холодный душ, обтирание снегом, купание в холодной воде и др.), то эффект будет еще большим. При повышении уровня закаливания, занимающийся становится менее восприимчивым к различным простудным заболеваниям.

Повышение механической прочности опорно – двигательного аппарата. При длительных и регулярных занятиях физическими упражнениями (особенно с высокой интенсивностью), постепенно повышается прочность костей скелета, увеличивается эластичность связок, сухожилий и мышц, улучшается гибкость.

Структурные и функциональные изменения в скелетных мышцах и внутренних органах: улучшение элластичности сосудов, увеличение массы и размеров сердца, уменьшение жировой массы, увеличение массы мышечной ткани и др. Такие изменения, в совокупности с расширением резервных возможностей организма, так же , как и закаливание, повышают его устойчивость к различным заболеваниям. Кроме того , тренированный организм легче переносит критические ситуации (серьезное заболевание, тяжелую операцию, психологический стресс и др.).

Оздоровительный эффект физических упражнений , как уже было сказано выше, был известен еще в глубокой древности, однако прочную научную основу проблема «движение – здоровье» получило сравнительно недавно. Изнурительный физический труд и тяжелое мышечное утомление в те времена, когда механизация производства только начиналась, воспринималась не как средства оздоровления, а как факторы расстройства здоровья, истощения и износа организма. Такую точку зрения развивали даже некоторые ученые.

В начале 20 столетия известный немецкий физиолог М.Рубнер обнародовал постулат о влиянии физических нагрузок на продолжительность жизни живых организмов. По его мнению, каждому организму на весь жизненный период природа запрограммировала определенный энергетический «фонд». Например , для человека величина этого фонда составляет 720000 калорий на каждый килограмм массы тела. По мере расходования «программных» калорий приближается окончание жизни.

Продолжительность жизни , по Рубнеру, во многом зависит (при прочих равных условиях) от величины физической нагрузки, выполняемой организмом в течении жизни. А если так, то для человека небезразличны выбор профессии, бытовые условия и (если он занимается физической культурой) объем физических упражнений. При этом, чем больше энергии затрачивается в указанных видах деятельности, тем быстрее организм расходует драгоценные, запрограммируемые природой калории. И наоборот, если человек, сберегая калории, живет в благоприятных условиях, занимается видами спорта, не требующих больших затрат энергии, то его существование будет более оптимальным.

В 1900 – 1930 гг. учение Рубнера получило широкое распространение и казалось весьма убедительным. Люди стали строже контролировать свой двигательный режим, с опаской относится к энергоемким физическим нагрузкам. Стимулировалось внедрение автоматизации и механизации тяжелого ручного труда: в этом усматривали важный фактор не только повышения производительности труда, освобождение работников от тяжелых производственных операций, но так же экономию энергетических запасов, продление творческого долголетия.

Видный немецкий физиолог Э.Симонсон, работавший в 30 – е годы по найму в нашей стране, описал следующий эпизод. В Германии барабанщики баварских оркестров предъявили предпринимателям требования о повышении заработной платы. Они считали, что максимальные затраты энергии в ходе исполнения оркестровых мелодий именно у барабанщиков, поскольку им приходилось бить тяжелой колотушкой в барабан; к тому же, перенося этот тяжелый инструмент, они тратят большое количество энергии по сравнению с трубочами и флейтистами.

Ориентация на концепцию Рубнера ставила в тупик энтузиастов физического воспитания. Возникало множество вопросов. Например, мужчина, не занимающийся спортом и не выполняющий тяжелых физических операций на производстве, расходует за сутки 2900 – 3200 калорий, а спортсмены, тренирующиеся с высокими нагрузками – в два раза больше, и таким образом сознательно укорачивают свою жизнь.

Концепция Рубнера не выдержала проверки временем. Многочисленные исследования современной науки показали, что скелетные мышцы ( их масса составляет 40 % от общей массы тела) вследствии активного функционирования становятся более работоспособными. Физические нагрузки способствуют улучшению состояния некоторых внутренних органов и систем, например дыхания и кровообращения. Эти системы во время мышечной работы функционируют с повышенной нагрузкой, участвуют в обеспечении мускулатуры кислородом и необходимыми энергетическими запасами. Обнаружилось также, что мышцы имеют тесные функциональные связи практически со всеми органами тела. Таким образом, активное функционирование скелетных мышц оказывает благотворное воздействие на организм.

Продолжительность жизни у людей с большой двигательной активностью, в подавляющем большинстве случаев выше, чем у лиц с низким уровнем физической активности (особенно наглядно это проявилось при анализе образа жизни долгожителей).

При моделировании условий гипокинезии, что означает состояние организма, связанное с недостаточной двигательной активностью (например пребывание испытуемого в помещении, сходной с кабиной космического корабля), обнаружилось его отрицательное воздействие на некоторые органы и системы: уменьшение объема сердца, снижение максимального потребления кислорода, ухудшение состояния скелетных мышц и др.

Давно ведутся споры об оздоровительном действии производственных и бытовых физических нагрузок, а так же специальных режимов физическо – спортивного типа. Предпочтение отдается последним, поскольку тренер – методист располагает широкими возможностями в подборе и дозировке оздоровительных упражнений. Большинство же производственных операций представляют собой движение локального и регионального типа и поэтому не является действенными средствами оздоровления. Кроме того, ряд факторов (например, загрязненность и загазованность воздуха в цехах, статистическая рабочая поза и др.) отрицательно воздействует на организм – не случайно возникла проблемма профессиональных заболеваний. Однако, если труд разнообразен и достаточно интенсивен и гигиенические условия на производстве нормальные, то физические нагрузки такого типа оказывают положительное воздействие на организм.

Боткин С.П. отмечал, что ни усиленный труд, не форсированные утомительные походы сами по себе не в состоянии вызвать расстройство здоровья, если нервные аппараты работают хорошо. И наоборот, при недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма.

Тренировки активизируют физиологические процессы и способствуют восстановлению нарушенных функций у человека. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний, а лечебную гимнастику следует рассматривать как метод восстановительной терапии.

При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движении в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Если же мышцы бездействуют – ухудшается их питание, уменьшается объем и сила, снижаются элластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничение в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека.

Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды. Так, например, у физически тренированных лиц по сравнению с нетренированными наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания. Отмечена высокая способность работать при повышении температуры тела выше 38С0 во время физических напряжений.

Подмечено, что у рентгенологов, занимающихся физическими упражнениями, меньшая степень воздействия проникающей радиации на морфологический состав крови. В опытах на животных показано, что систематические мышечные тренировки замедляют развитие злокачественных опухолей.

В ответной реакции организма на физическую нагрузку первое место занимает влияние коры головного мозга на регуляцию функций основных систем: происходит изменение в кардиореспираторной системе , газообмене, метаболизме и др. Упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику.

Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, которая также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Существует тесная связь дыхания с мышечной деятельностью. Выполнение различных физических упражнений оказывают воздействие на дыхание и вентиляцию воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма.

Всякое заболевание, как известно, сопровождается нарушением функций и их компенсацией. Так вот, физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, пластическими («строительными») материалами, что ускоряет выздоровление.

При болезнях снижается общий тонус, в коре головного мозга усугубляются тормозные состояния. Физические же упражнения повышают общий тонус, стимулируют защитные силы организма. Вот почему лечебная гимнастика находит широкое применение в практике работы больниц, поликлиник, санаториев, врачебно – физкультурных диспансеров и пр. С большим успехом используются физические упражнения при лечении хронических заболеваний и в домашних условиях, особенно если пациент по ряду причин не может посещать поликлинику или другое лечебное учреждение. Однако, нельзя применять физические упражнения в период обострения заболевания, при высокой температуре и других заболеваниях.

Существует теснейшая связь между деятельностью мышц и внутренних органов. Ученые установили, что это объясняется наличием нервно – висцеральных связей. Так, при раздражении нервных окончаний мышечно – суставной чувствительности импульсы поступают в нервные центры, регулирующие работу внутренних органов. Соответственно изменяется деятельность сердца, легких, почек и др. , приспосабливаясь к запросам работающих мышц и всего организма. При применении физических упражнений, кроме нормальной реакции сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособляемость выздоравливающего к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т.д. Это происходит быстрее, если используются гимнастические упражнения, спортивные игры, закаливающие процедуры и т.п.

При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций.

Таким образом, под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем организма человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Вместе с тем многочисленные морфологические, биохимические, физиологические исследования свидетельствуют, что большие физические нагрузки способствуют значительным сдвигам в морфологических структурах и химизме тканей и органов, приводят к значительным изменениям гомеостаза ( происходит повышение содержания крови лактата, мочевины и др.), нарушению обмена веществ, гипоксии тканей и пр.

Изменения, возникающие под влиянием чрезмерных физических нагрузок, охватывают весь организм и проявляются определенным образом в деятельности, как в каждой системе, так и при их взаимодействии. Например, у спортсменов после нагрузок в восстановительном периоде наблюдаются отклонения ( изменения) на электрокардиограмме и бронхоспазм. В таких случаях приходится применять соответствующие меры.

Ответная реакция организма на большие физические нагрузки различна и связана с подготовленностью спортсмена на данном этапе – возрастном, половом и др. Не следует забывать, что очень интенсивные спортивные тренировки оказывают глубокое воздействие на все физиологические процессы, в результате чего нередко возникает состояние перетренированности, которое часто сопровождается подавленным психическим состоянием, плохим самочувствием, нежеланием заниматься и т.д. Состояние перетренированности в известном смысле сходно с состоянием физического и нервного истощения, и такой спортсмен является потенциальным пациентом врача.

В подобных случаях нужно изменить содержание тренировок, уменьшить их продолжительность, переключиться на другой вид спорта и вообще на какой то период прекратить тренировки. Полезны прогулки, массаж, прием поливитаминных комплексов и др.

Следует также отметить, что перетренированность (переутомление) затрагивает не только физическое состояние спортсмена, но и проявляется в нервном перенапряжении ( невроз). Все это способствует возникновению травм, особенно опорно – двигательного аппарата. Происходит также снижение общей сопротивляемости организма различным инфекциям и простудным заболеваниям.

Таковы наиболее распространенные последствия тренировочных нагрузок , которые повышают психические и физические возможности спортсмена и физкультурника. Для предупреждения переутомления необходимы врачебное наблюдение и самоконтроль.

Следует иметь ввиду, что речь идет не вообще о применении больших физических нагрузок, а об их нерациональном использовании, когда они становятся чрезмерными. Выполнение больших физических нагрузок здоровым спортсменом, подготовленным к их выполнению,не может быть причиной возникновения болезни. Но если он недостаточно подготовлен к ним, если имеются очаги хронической инфекции ( холецистит, кариес зубов), то в таких случаях большие физические нагрузки могут стать причиной возникновения различных заболеваний спортсмена и надолго вывести его из строя. Развитие приспособительных механизмов к физическим нагрузкам достигается в результате постоянных тренировок, что является примером функциональной адаптации. Неполноценное и неадекватное проявление приспособительных реакций способствует развитию заболевания и возникновению травм опорно – двигательного аппарата. Конечно, у здорового спортсмена приспособительные механизмы более совершенны, чем у спортсменов, имеющих хронические заболевания. У последних наблюдается ослабление приспособительных реакций, а потому при чрезмерных физических нагрузках наступает срыв адаптационных механизмов. Хронические перегрузки, перенапряжения при занятиях спортом повышают угрозу травмирования и возникновения посттравматических заболеваний у спортсменов. Поэтому важно как можно скорее выявить причины, которые могут вызвать у них то или иное патологическое состояние.

**4. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА**

Кожа обладает очень тонкой чувствительностью к температурным раздражениям благодаря огромному числу свободных нервных окончаний и специальных концевых чувствительных аппаратов. Обилие рецепторов, кровеносных сосудов и потовых желез дает возможность чутко реагировать даже на незначительные изменения внешней температуры. При этом различные температурные воздействия на рецепторы кожи не только изменяют местное кровообращение, но, вызывая повышение или понижение теплопродукции или теплоотдачи, существенно влияют на действие всего организма.

Процессы теплообразование и теплоотдачи тесно связаны между собой. Благодаря им организм быстро и точно приспосабливается к влиянию различных метеорологических факторов. Однако у нетренерованных, ослабленных, незакаленных людей механизмы теплообразования и теплоотдачи действуют не в полном объеме, нервно – сосудистые реакции протекают менее интенсивно, часто приводит к возникновению различных заболеваний. Целенаправленное воздействие разными видами тепла и холода тренируют процессы терморегуляции и приводит к закаливанию организма – увеличению его сопротивляемости к неблагоприятным метеорологическим факторам. Кроме того, благодаря применению различных температурных раздражителей можно оказывать разнообразные косвенные воздействия почти на все органы и системы.

Возможно ли совсем не простужаться и этим защитить себя от большого числа достаточно серьезных заболеваний? Да, возможно. Яркий пример тому – «моржи» - любители зимнего купания в ледяной воде. Подвергая свое тело чрезвычайно сильному холодовому раздражению, они не простужаются, не болеют ангинами, бронхитами и даже насморком! А ведь среди них достаточно много пожилых и престарелых людей. Они не боятся холода, потому что закалились, натренировали сосудистые реакции и получили возможность купаться даже зимой на открытом воздухе.

Правильно проведенное закаливание служит не только профилактическим средством против простудных заболеваний, но и нормализует нарушенные функции организма, в первую очередь деятельность сердечно сосудистой и центральной нервной систем, а так же и психику. При закаливающих процедурах, благодаря быстрой смене сосудосуживающих и сосудорасширяющих реакций, происходит тренировка кровеносных сосудов. В результате улучшается кровообращение наружных покровов тела и внутренних органов, особенно сердца и почек. Закаливающие процедуры способствуют уменьшению и даже полному устранению раздражительности, слабости, быстрой утомляемости, нормализует сон, увеличивают умственную и физическую работоспособность, повышают эмоциональный тонус. Общим результатом закаливания является усиление естественной неспецифической сопротивляемости организма, активация его защитно – приспособительных реакций, благодаря чему человек становится невосприимчевым ко многим заболеваниям,в том числе инфекционным.

Основное условие успешного закаливания организма – систематическое проведение соответствующих воздушных и водных процедур. Лучшее время для закаливающих процедур – утренние часы, сразу же после сна. Для начинающих закаливаться наиболее подходящее время года – конец весны, начало лета (май, июнь). В зависимости от времени года и состояния здоровья следует использовать разные приемы закаливания.

К лечебно – профилактическим водным процедурам относятся местные холодовые и тепловые , а также общие тепловые гидропроцедуры. Влияние тепла на организм человека, также, как и холода, проявляется в основном в двух направлениях : во – первых, изменение температуры во внешней среде вызывают сосудистую реакцию, во-вторых ,они воздействуют на нервные окончания, заложенные в коже (кожные рецепторы), и через них оказывают влияние на центральную нервную систему.

Внешне реакция сосудов на действие тепла проявляется ввиде покраснения кожи, что обусловлено расширением мелких кровеносных сосудов. В отличии от влияния холодных процедур, вызывающих в начале сужение артериол и венул, а затем их расширение, умеренные тепловые процедуры сразу вызывают расширение сосудов кожи без их предварительного сужения. Резкое же тепловое воздействие наоборот.

Общее воздействие тепла или холода на кожные покровы всего тела вызывают рефлекторную реакцию кровеносных сосудов внутренних органов, расположенных в полости живота, а также сосудов почек, сердца и головного мозга. Общее согревание тела расслабляет гладкую мускулатуру органов пищеварения, усиливает секреторную деятельность желудка и поджелудочной железы, повышает желчеотделение, улучшает работу печени.

Воздействие температурных раздражителей на центральную нервную систему зависит от характера, интенсивности и продолжительности их действия. Непродолжительное влияние тепла и холода повышает возбудимость, более длительное согревание и охлаждение понижает чувствительность, оказывает более утоляющее и успокаивающее влияние.

Тепловые процедуры повышают температуру тела, и это вызывает ускорение обменных и ферментативных реакций и повышение общей неспецифической сопротивляемости организма.

*Контрастный душ* является прекрасным средством для тренировки кровеносных сосудов, его применение может предупредить различные сосудистые нарушения. Как видно из названия, сущность процедуры состоит в чередовании горячего и холодного душа. Начинают всегда с горячей воды, а заканчивают холодной. После процедуры нужно растереться сухим махровым полотенцем и сделать самомассаж конечностей. Кроме того, контрастный душ тонизирует организм, вызывает чувство бодрости, легкости тела.

*Воздушные ванны*, при воздействии на кожные покровы человека, мобилизируют его защитно – приспособленческие реакции, усиливает сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям. Воздушные ванны тренируют аппарат терморегуляции, усиливают выделительные функции организма, улучшают состояние кожных покровов, оказывают успокаивающее действие на нервную систему.

Влияние на организм воздушных ванн можно сравнить с влиянием водных процедур: действие тех и других тем значительнее, чем больше разница между температурой тела или воды.

Во время воздушной ванны очень полезно заниматься гимнастикой, а после нее делать водные процедуры. Но они не рекомендуются при истощении или резкой слабости, во время острых инфекционных и простудных заболеваний, при пороках сердца, обострение ишемической болезни сердца, в остром периоде полиартрита, радикулита и т.п.

*Солнечные ванны*. Лучи солнца, воздействуя на организм человека, вызывают в нем разнообразные изменения. Так, инфракрасные, красные и оранжевые лучи солнечного спектра обладают преимущественно тепловым влиянием, желтые и зеленые действуют в основном на зрительные анализаторы; синие, фиолетовые и ультрафиолетовые лучи в большой степени влияют на биохимические процессы в организме.

Ультрафиолетовая часть солнечного спектра, кроме того, оказывает значительное бактерицидное действие как непосредственно на микробные клетки, находящиеся на поверхности кожи, так и опосредованно – через активацию защитных свойств крови.

Поглащаемая тканями энергия солнечных лучей вызывает сложные биохимические превращения не только в клеточных элементах кожи, но и в нервных окончаниях. Раздражение кожных рецепторов суммируются в подкорковых образованиях головного мозга, где переключается на нервные пути, идущие к внутренним органам. В конечном итоге происходят изменения функционального состояния важнейших физиологических систем, повышается тонус организма, а следовательно, его работоспособность, улучшается сон, настроение.

Правильно принятая солнечная ванна вызывает незначительное покраснение на коже и слабое ощущение тепла. Покраснение быстро проходит после окончания процедуры. При слишком длительном воздействии солнечных лучей могут появится различные болезненные симптомы, вызванные перегреванием организма. Так, например, возникает сильное расширение кожных сосудов, падение артериального давление крови, длительное нервное возбуждение, бессонница. Неумеренное использование солнечных лучей приводит к ожогам.

Признаком правильного применение солнечных ванн служит хорошее самочувствие: повышается работоспособность, улучшается аппетит, сон становится крепким. От солнечных ванн стоит воздерживаться при острых инфекционных заболеваниях, декомпенсированных пороках сердца, гипертонической болезни, наклонности к кровотечениям, частых головных болях, эпилепсии, чрезмерно повышенной чувствительности кожи к солнечному свету.

*Общие прохладные и холодные водные процедуры* вызывают значительные потери тепла организмом и тем больше, чем холоднее вода и чем продолжительнее прцедура, причем наибольшая потеря тепла происходит в первые минуты; в дальнейшем этот процесс замедляется. Повторное действие холодной водой создает условия для развития реакций, уменьшающих теплоотдачу и повышающих теплопродукцию, т.е. способствует улучшению обмена веществ, и следовательно, усиленному образованию внутреннего тепла в организме.

Прохладные и холодные закаливающие процедуры могут продолжаться только в том случае, если человек не испытывает чувства озноба, если его кожа теплая, особенно на конечностях. Применение закаливающих процедур исключает внезапные раздражения водой низкой температуры. Только после достаточно длительного применения индеферентных и прохладных водных процедур ( не менее 1-2 недели) температуру воды постепенно снижают, это зависит от индивидуальных особенностей человека.

При правильном применении всех закаливающих процедур происходит улучшение общего состояния организма, прилив энергии, хорошая работоспособность, бодрое настроение, улучшается сон, аппетит.

**5. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Мыслители древности – Гиппократ, Гален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению. Выдающийся ученый востока Абу Али Ибн Сина (Авиценна) считал пищу источником здоровья, силы, бодрости.

И.И.Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально может жить 120-150 лет.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Обновление клеток и тканей происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец пища – источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Источниками пищевых веществ являются продукты питания животного и растительного происхождения , которые словно разделяют на несколько основных групп:

молоко и молочные продукты (творог, сыры, кефир, простоквашу, сливки и др.);

мясо, птицу, рыбу, яйца и изготовление из них продуктов;

хлебобулочные, макаронные и кондитерские изделия , крупы, сахар, картофель;

жиры;

овощи, фрукты, ягоды, зелень;

пряности, чай, кофе и какао.

В природе нет идеальных продуктов питания, которые содержали бы комплекс всех пищевых веществ, необходимых человеку (исключение составляет материнское молоко). При разнообразном питании, т.е. смешанной пищей, состоящей из продуктов животного и растительного происхождения, в организм человека обычно поступает вполне достаточно питательных веществ. Разнообразие продуктов питания в рационе положительно влияет на его пищевую ценность, так как различные продукты дополняют друг друга недостающими компонентами.

Пищеварение начинается задолго до того, как пища попадает в рот , -уже при мыслях о еде (через вторую сигнальную систему). И только затем подключается первая сигнальная – внешний вид, запах и т.д. Весь этот предварительный этап направлен на подготовку организма к приему пищи: выделение «запального» желудочного сока, расслабление мускулатуры, торможение нервной системы.

Процесс пищеварения и всасывания продуктов включает ряд последовательных этапов обработки пищи большим набором ферментов. Основными из них являются протеазы, липазы и амилазы, расщепляющие соответственно белки, жиры и углеводы. Они действуют в строго определенных условиях среды.

В желудке жиры тормозят желудочную секрецию, замедляют эвакуацию пищи и вызывают чувство сытости. Белки стимулируют выработку соляной кислоты и пепсина, но в то же время обладают буферным действие, связывая соляную кислоту. Углеводы, особенно простые сахара, усиливают моторику и секрецию желудка.

Сильно возбуждают секрецию желудка: крепкие алкогольные напитки; напитки с углекислотой;соль; петрушка, хрен, желток, варенный белок яйца; все жаренные блюда; соления, копчения, закусочные консервы, продукты, содержащие экстрактивные вещества – крепкие бульоны, овощные отвары, лук, чеснок.

Слабо стимулируют желудочную секрецию: вода, щелочные минеральные воды, какао, жирное молоко, творог, сливки, сырой яичный белок, сахар, крахмал, свежий белый хлеб, вываренное мясо, рыба, все жиры , пюре из овощей, блюда из круп.

Наиболее быстро переваривается и покидает желудок жидкая, желе- и пюреобразная пища. Эти виды пищи оказывают минимальное механическое воздействие на желудок по сравнению с твердой или плотной пищей. Жаренные или запеченные блюда с корочкой перевариваются дольше и оказывают более сильное механическое действие, чем отваренные на воде или на пару. Механически раздражающее действие на желудок оказывают продукты, содержащие большое количество пищевых волокон, богатые «грубой» клетчаткой ( бобовые, грибы, хлеб из муки грубого помола, крупа из цельного зерна, орехи, некоторые овощи, фрукты и ягоды), а так же богатые соединительной тканью – мясо с фасциями и сухожилиями, кожа рыбы и птицы. Играет роль и температура : наименьшим воздействием на слизистую желудка оказывают блюда, имеющие температуру, близкую к температуре тела человека (37 градусов). Пища, температура которой выше 60 градусов, может оказывать раздражающее действие на слизистую желудка и задерживать эвакуацию пищи из него. Теплые блюда и напитки покидают желудок быстрее холодных.

Основные принципы питания:

Равенство между количеством энергии, истраченной во время жизнедеятельности, и энергией поступающей с пищей;

Своевременное снабжение организма оптимальным (соответствующим возростно-половым и профессиональным особенностям) количествам пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования;

Сбалансированное, качественное питание;

Соблюдение режима питания.

Важнейшей частью пищевого рациона является вода, которая обеспечивает течение обменных процессов, пищеварение, выделение с мочой продуктов обмена веществ, терморегуляции и т.д. Вода составляет почти 2/3 массы человека. Потеря организмом более 10 % воды угрожает его жизнедеятельности. Потребность в воде зависит от характера питания и труда, климата, состояния здоровья и других факторов. Средняя потребность – 2,5 литра в сутки. При избыточном потреблении воды создается повышенная нагрузка на сердце и почки, из организма выводятся минеральные вещества и витамины.

При ограничении воды увеличивается концентрация мочи, в нее могут выпадать осадки солей, уменьшается выделение из крови продуктов обмена веществ.

Натрия хлорид способствует задержке воды в организме, соли калия и кальция оказывают противоположное действие. Увеличение жидкости в диете рекомендуется при интоксикации, инфекционных заболеваниях, высокой температуре тела, мочекаменной болезни, подагре, заболеваниях печени и желчных путей, в послеоперационном периоде. Количество жидкости уменьшают при заболеваниях сердечно – сосудистой системы, особенно с отеками, при ожирении ,болезнях почек с нарушениями выделительной функции.

Потеря организмом большого количества жидкости сопровождается сгущением крови, что ведет к возникновению чувства жажды.

Хорошо утоляют жажду отвары сухих фруктов и шиповника, морсы, зеленый чай, обезжиренные кисломолочные напитки. Для утоления жажды в воде не должно быть 1-2 % сахара. При температуре 12-15 градусов вода не дает освежающего эффекта. Холодная вода натощак усиливает двигательную функцию кишечника, что используют при запорах. Холодная вода, выпитая после приема жирной пищи, способствует ее задержке в желудке, а после свежих фруктов и ягод может вести к усиленному газообразованию и вздутию кишечника. Питье воды во время еды замедляет пищеварение.

*Лечебное питание строится* (диетотерапия) строится на основе данных физиологии, биохимии и гигиене питания, в частности знаний о роли отдельных пищевых продуктов, знания сбалансированности и режима питания. Диетотерапия строится на представлении о причинах, механизмах и формах течения различных заболеваний, особенностях пищеварения и обмена веществ у здорового и больного человека. Особое значение имеет знание лечебных диет, технологии приготовления диетических блюд и организационных вопросов диетологии.

Лечебное питание усиливает действие различных видов терапии, предупреждает осложнения и прогрессирование болезни. При инфекционных заболеваниях, туберкулезе, травмах, после оперативных вмешательств лечебное питание способствует повышению защитных сил организма, нормальному восстановлению тканей (регенерации), ускорению выздоровления и предупреждения перехода болезни в хроническую форму.

При построении любой диеты должны быть учтены следующие принципы:

Обеспечение физиологических потребностей больного человека в пищевых веществах и энергии. Средние величины потребности человека в пищевых веществах могут изменяться с учетом тех или иных нарушений в организме при различных заболеваниях. Для больного человека возможна разбалансировка обычного рациона путем ограничения или увеличения отдельных веществ.

Учет биохимических и физиологических законов, определяющих усвоение пищи у здорового и больного человека. В лечебном питании должно быть обеспечено соответствие между характером принимаемой пищи, ее химическим составом и возможностями больного организма ее усваивать. Это достигается целенаправленным назначением того или иного количества пищевых веществ, подбором продуктов и методов их кулинарной обработки, режимом питания на основе данных об особенностях обмена веществ, состояния органов и систем больного человека и других факторов, влияющих на усвоение пищи.

Учет местного и общего воздействия на пищи организм . при местном воздействии пища влияет на органы чувств (зрение, обоняние, вкус) и непосредственно на желудочно-кишечный тракт. Значительные сдвиги секретной и двигательной функции органов пищеварения возможны при изменении механических, химических и температурных влияний пищи. Общее действие пищи определяется изменением состава крови в процессе переваривания пищи и всасывания пищевых продуктов, что ведет к изменениям функционального состояния нервной и эндокринной системы , а затем всех органов и систем организма. Характер и интенсивность этих воздействий зависит от состава пищи и ее кулинарной обработки.

Использование в питании методов щажения, тренировки, разгрузки и контрастных дней. При щадящих диетах учитывают не только тяжесть болезни, но и продолжительность диеты. Щажение сочетают с тренировками: постепенным расширением строгих диет за счет новых, все менее и менее щадящих блюд и продуктов. Важное значение имеют разгрузочные дни – кратковременно облегчить функции органов и систем, способствовать выделению из организма продуктов нарушенного обмена веществ : разгрузочные сахарные, фруктовые, овощные, молочные и другие диеты при болезнях почек, печени, сердечно – сосудистой системы и др. Важное значение имеют диеты – режимы частичного голодания при лечении ожирения. Полное голодание кратковременно применяют при некоторых острых состояниях: острые воспалительные процессы в органах брюшной полости, при интоксикациях, отравлениях, ожирении, полиартритах и др.

учет химического состава и кулинарной обработки пищи, местных и индивидуальных особенностей питания. В одних диетах учитывают главным образом содержание пищевых веществ, в других – кулинарную обработку. При некоторых заболеваниях нарушается усвоение или происходит потеря ряда пищевых веществ. Кулинарная обработка ведет к снижению пищевой ценности продуктов. В таких случаях производят обогащение диет источниками тех или иных питательных веществ (чаще всего белков, витаминов, минеральных солей) до уровня физиологических норм.

В связи с наличием большого количества болезней и разнообразия в их течении создано много диет.

Разгрузочные диеты показаны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, ожирении, сахарном диабете, заболеваниях желудка и почек, болезнях печени и желчных путей, подагре, мочекаменной болезни, токсикозе беременных.

**ВЫВОДЫ ПО РАБОТЕ**

Формирование здорового образа жизни – дело каждого человека. Но чем больше будет здоровых людей , тем здоровей будет все общество. А когда человек здоров, то он радуется жизни, у него хорошая работоспособность, он стремится сделать свою жизнь лучше. Эта концентрация воли, многогранная активность, которая непосредственно нужна для сохранения индивидуального и общественного здоровья.

В данной работе отражены основные направления профилактических мер по предотвращению заболеваний, сохраняя и умножая существующие естественные защитные силы организма. Конечно, не все меры по профилактике заболеваний удалось охватить, а только самые основные. Для каждого отдельного заболевания существуют множества различных процедур, но все они должны рассматриваться с точки зрения индивидуального подхода к каждому конкретному человеку, в зависимости от свойств организма и состояния здоровья.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. «Резервы здоровья» З.А.Васильев С.М.Любинская г. Москва «Медицина» 1984г.
2. «Слово о здоровье» Ю.П. Лисицын г. Москва «Советская Россия» 1986г.
3. «Путь к физическому совершенству» В.В. Михайлов г.Москва «Физкультура и спорт» 1989г.
4. «Основы закаливания и массажа» (методические материалы для студентов) Т.В.Карасева Издательство ШГПИ 1996г.
5. «Физическая культура студента» В.И.Ильинич Гагарики 2001г.
6. «Спорт и образ жизни» Сборник статей В.И.Столяров З.Кравчик г.Москва 1989г.
7. «Раздумья о здоровье» Н.Амосов Кемеровское книжное издательство 1981г.