

НОМИНАЦИЯ №4

«НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

4.1. Издание научно-методических материалов по проблемам здорового образа жизни студентов всех категорий обучающихся, профессорско-преподавательского состава и сотрудников:

- монография, пособие без грифа УМО – 2

1. Управление развитием в здравоохранении: учебное пособие / составители О. В.Медведева [и др.]. — Рязань: РязГМУ, 2024. — 140 с.

<https://e.lanbook.com/book/443522>

2. Учебное пособие для обучающихся по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело Общая гигиена. Рязань, 2024



ОБЩАЯ ГИГИЕНА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
для обучающихся по специальности
32.05.01 Медико-профилактическое дело

Рязань, 2024

- статьи в журналах, входящих в список ВАК –33

1. Проблематика изучения безопасности жизнедеятельности в медицинском ВУЗе. / Антонов А.А., Лощаков А.М., Шаламберидзе С.З., Пономарева Г.В., Левина Е.А. // Аграрный вестник Верхневолжья / 2024. - №3 - С.101-106.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=73654458>

2. Влияние отягощения на двигательные характеристики бега легкоатлетов-спринтеров / Е.И Горшунова, А.Л. Огаджанов, А. Л. Похачевский, С.С **Порядков, С.В. Кудряшов** // Теория и практика физической культуры. – 2024. - №7. - С.102-104.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68009434>

3. Образовательные барьеры в вопросах спортивной медицины / Шумова А.Л., Толстова Т.И., Тарасенко Н.И., Антонович М.Н., Максимцева Е.А. // Наука и спорт: современные тенденции. / 2024. - Том 12. - № S1. С.175-180.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67211099>

4. Физическая грамотность как фактор снижения рисков ранней специализации. / **Толстова Т.И.**, Шумова А.Л., Тарасенко Н.И. // Образование. Наука. Научные кадры. / 2024. - №4 - С. 289-294.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75197073>

5. Новые возможности спортивной медицины в снижении риска травм на основе физической грамотности. / **Толстова Т.И.**, Шумова А.Л. // Образование. Наука. Научные кадры. // 2024. - №1 - С. 371-375.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=64834604>

6. Изучение мотивационного профиля студентов с позиции готовности к работе в системе медицинской реабилитации. Шумова А.Л., Тарасенко Н.И., **Толстова Т.И.** // Образование. Наука. Научные кадры. / 2024. - №2 - С. 329-334.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=62499677>

7. Повышение качества жизни населения при помощи цикла дополнительного образования. / Максимцева Е.А., Толстова Т.И., Шумова А.Л. // Земский врач. / 2024. - № 1 - С. 12-15.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=62499677>

8. Особенности женского организма при построении тренировочного процесса / Сейсебаев В.К., Зимина К.Ю., Демкин М.С. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. / 2024. - №2 (228). - С. 166-169.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65117811>

9. О внедрении комплексного упражнения на выносливость в систему контрольных упражнений по физической подготовке курсантов образовательных организаций ФСИН России / Сейсебаев В. К., Зимина К. Ю., Демкин М. С. // Евразийский юридический журнал. / 2024. - №9 (196) - С. 495-496.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=79558754>

10. Методика физической и психологической подготовки спортсменов, занимающихся гиревым спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства. / Кулаков И.И., Левин П.И. // Психолого-педагогический поиск. / 2024. - №3 - С. 66-73.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=74983424>

11. Сравнительное изучение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний среди обследуемых с артериальной гипертензией в популяции населения Рязанской области (исследование ЭССЕ-РФ-2) / А. Гленза, Н. В. Добрынина, К. Г. Переверзева [и др.] // Клиницист. – 2024. – Т. 18, № 3. – С. 29-37. – DOI 10.17650/1818-8338-2024-18-3-K712.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75141996>

12. Семья как фактор достижения успешности в модели оценки удовлетворённости качеством жизни / С. В. Крошилин, Е. И. Медведева // Региональные проблемы преобразования экономики. – 2024. – № 5(163). – С. 176-185. – DOI 10.26726/1812-7096-2024-5-176-185.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68492083>

13. Связь артериальной гипертонии, повышенного уровня холестерина липопротеинов низкой плотности и их сочетания с возникновением новых случаев сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин и женщин трудоспособного возраста / С. А. Шальнова, Е. Б. Яровая, В. А. Метельская [и др.] // Рациональная

фармакотерапия в кардиологии. – 2024. – Т. 20, № 2. – С. 183-193. – DOI 10.20996/1819-6446-2024-3013.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67351514>

14. Влияние разных величин дополнительного респираторного сопротивления на аэробную выносливость / Ю. Ю. Бяловский, И. С. Ракитина // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2024. – Т. 21, № 1. – С. 50-61. – DOI 10.22138/2500-0918-2024-21-1-50-61.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=66186714>

15. Влияние возрастающего отягощения на двигательные характеристики бега легкоатлетов-спринтеров / Е. П. Горшунова, А. Л. Оганджанов, А. Л. Похачевский [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 7. – С. 102-104.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68009434>

16. Влияние биомеханических характеристик девушек-спринтеров на результативность нагрузочного тестирования / И. М. Мазикин, М. М. Лапкин, А. Л. Похачевский [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 2. – С. 27-29.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=61022604>

17. Прогнозирование физической работоспособности спортсменов на основе спирометрических показателей / А. Б. Петров, Ю. В. Шулико, Н. Ю. Неробеев, А. Н. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 12. – С. 43-45.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75195470>

18. Новации в экологическом поведении молодежи: реалии, риски, возможности решения стратегических проблем / Е. И. Медведева, С. В. Крошили, Т. Г. Авачева // Региональные проблемы преобразования экономики. – 2024. – № 4(162). – С. 245-257. – DOI 10.26726/1812-7096-2024-4-245-257.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67924113>

19. Распространенность и факторы риска функциональных абдоминальных расстройств по данным опросного исследования у молодежи / Т. В. Жесткова // Медицинский совет. – 2024. – Т. 18, № 8. – С. 12-18. – DOI 10.21518/ms2024-193.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67355518>

20. Формирование адаптивного потенциала и резерва у спортсменов высокой квалификации / Н. Г. Самойлов // Психолого-педагогический поиск. – 2024. – № 1(69). – С. 105-111. – DOI 10.37724/RSU.2024.69.1.012.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67960381>

21. Анализ состояния липидного и углеводного обмена у лиц с высоким нормальным артериальным давлением в Рязанской области (по данным ЭССЕ-РФ-2) / С. Элми, Н. В. Добрынина, С. С. Якушин // Международный научно-исследовательский журнал. – 2024. – № 4(142). – DOI 10.23670/IRJ.2024.142.17.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67207137>

22. Оценка психологического профиля студентов медицинского вуза при информационном психоэмоциональном стрессе и разных уровнях тревожности / М. Н. Присакару, Л. Е. Дерягина, С. В. Булатецкий, А. К. Одегов // Вестник психофизиологии. – 2024. – № 4. – С. 7-16. – DOI 10.34985/z8688-5313-0853-w.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80295715>

23. Клинико-психологические аспекты сопровождения спортсменов-футболистов / Л. А. Маликова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2024. – Т. 12, № 1(44). – С. 84-88. – DOI 10.23888/humJ202412184-88.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65005674>

24. Устойчивость базового искажения ментальной репрезентации тела человека после серий погружений в виртуальную реальность / А. В. Варламов // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2024. – Т. 12, № 2(45). – С. 127-140. – DOI 10.23888/humJ2024122127-140.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67946448>

25. Исследование индивидуально-психологических особенностей лиц, употребляющих электронные сигареты / И. В. Сусанина, В. И. Булатов // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2024. – Т. 12, № 3(46). – С. 264-273. – DOI 10.23888/humJ2024123264-273.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=71720278>

26. Образовательные барьеры в вопросах спортивной медицины / А. Л. Шумова, Т. И. Толстова, Н. И. Тарасенко [и др.] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № S1. – С. 175-180. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-S1-175-180.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67211099>

27. Факторы риска развития девиантного поведения у лиц с различным уровнем психического здоровья / В. В. Кухталев, К. П. Головкин, В. В. Юсупов [и др.] // Наука молодых (Eruditio Juvenium). – 2024. – Т. 12, № 2. – С. 197-208. – DOI 10.23888/HMJ2024122197-208.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67948958>

28. Влияние антиоксидантов на реакции иммунитета в условиях дополнительного респираторного сопротивления / И. С. Ракитина // Наука молодых (Eruditio Juvenium). – 2024. – Т. 12, № 4. – С. 569-578. – DOI 10.23888/HMJ2024124569-578.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=79559295>

29. Взаимосвязь индивидуальных психофизиологических особенностей бегунов-спринтеров и показателей их результативности в специфической спортивной деятельности / Е. П. Горшунова, И. М. Мазикин, А. Л. Оганджанов, М. В. Акулина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2024. – № 3(49). – С. 127-138.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=73956829>

30. Психологическое здоровье личности спортсменов с ампутацией конечности / Л. А. Маликова, Ю. В. Байковский // Экстремальная деятельность человека. – 2024. – № 1-2(67-68). – С. 88-91.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=70792566>

31. Тревожные расстройства, вызванные воздействием кокаина и синтетических психостимуляторов: систематический обзор / И. А. Федотов, Д. И. Шустов, А. В. Меринов, Л. В. Филиппов // Вопросы наркологии. – 2024. – Т. 36, № 1. – С. 47-63.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68515260>

32. Социально-гигиенические особенности здоровья подростков допризывников и призывников / Е. В. Белякова, Р. А. Лиферов // Наука молодых (Eruditio Juvenium). – 2024. – Т. 12, № 1. – С. 135-143. – DOI 10.23888/HMJ2024121135-143.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=64989817>

33. Дефицит железа и его влияние на поствакцинальный иммунитет / В. В. Лебедев, В. Г. Демихов, М. А. Лунякова [и др.] // Педиатрия. Consilium Medicum. – 2024. – № 3. – С. 254-259. – DOI 10.26442/26586630.2024.3.202896.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=74480043>

- тезисы в журналах, входящих в список ВАК –15

1. Осведомлённость родителей по вопросам вакцинопрофилактики / А. М. Хрулева // Российский педиатрический журнал. – 2024. – Т. 27, № S1. – С. 67.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=63160075>

2. Оценка фатальных и нефатальных сердечно-сосудистых событий у лиц с высоким нормальным артериальным давлением / С. Элми, С. С. Якушин, Н. В. Добрынина // Российский кардиологический журнал. – 2024. – Т. 29, № S8. – С. 78.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69923194>

3. Анализ фактического питания у коморбидных пациентов кардиологического профиля с помощью приложения: опросник по фактическому питанию человека «цифровая диетология» / М. Е. Пыко, Е. В. Филиппов, А. А. Пыко // Кардиологический вестник. – 2024. – Т. 19, № 2-2. – С. 195.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69161310>

4. Изучение влияния никотина на систему клеточного иммунитета у пациентов с ХОБЛ / И. Б. Пономарева, Н. С. Асфандиярова, С. А. Куликов // Терапия. – 2024. – Т. 10, № S3(75). – С. 131.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67259281>

5. Теоретические аспекты изучения психологического здоровья личности травмированного спортсмена / Л. А. Маликова // Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире (в условиях трансграничного пространства России и Китая) : Материалы II Международной научно-практической конференции, Благовещенск, 20–22 марта 2024 года. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2024. – С. 187-190.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68632314>

6. Уровень притязаний личности студентов 1-3 курсов рязгму на занятиях по физической культуре / Е. И. Фалеева, Л. М. Мишина, Н. И. Трушина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Сборник статей XVIII Международной научно-практической конференции, посвященной 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, Уфа, 23–24 мая 2024 года. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2024. – С. 177-183.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69146120>

7. Использование системного подхода в преподавании дисциплины «спортивная физиология» / Т. А. Мирошкина, М. М. Лапкин, Е. А. Трутнева // Системный подход в медицине и образовании : Материалы конференции с международным участием, посвящённой Научной школе выдающегося физиолога академика П.К. Анохина, Москва, 31 октября – 01 2024 года. – Москва: Российский университет медицины, 2024. – С. 120.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75132924>

8. Влияние работоспособности и мотивации на результаты бега на длинные дистанции у биатлонистов / И. М. Мазикин, М. М. Лапкин, М. В. Акулина, Н. А.

Куликова // Системный подход в медицине и образовании : Материалы конференции с международным участием, посвящённой Научной школе выдающегося физиолога академика П.К. Анохина, Москва, 31 октября – 01 2024 года. – Москва: Российский университет медицины, 2024. – С. 110.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75132915>

9. Изменения активности дыхательной мускулатуры в условиях разных величин дополнительного респираторного сопротивления / Ю. Ю. Бяловский, И. С. Ракитина // Межвузовский научный симпозиум с международным участием, посвященный 110-летию со дня рождения члена-корреспондента НАН Беларуси Н. И. Аринчина : сборник материалов, Гродно, 28 февраля 2024 года. – Гродно: Гродненский государственный медицинский университет, 2024. – С. 29-32.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65667125>

10. Льготное обеспечение населения средствами реабилитации / Д. А. Кузнецов, Д. А. Губанова, С. Д. Дихтяренко // Общество, экономика, управление, право: вызовы современности и перспективы развития : МАТЕРИАЛЫ X МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, Рязань, 18 апреля 2024 года. – Москва: Московский университет им. С.Ю. Витте, 2024. – С. 224-228.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69542570>

11. Субъективная оценка здоровья по фотографии лица / Н. В. Гуськова, Н. В. Яковлева // "Психология и медицина: пути поиска оптимального взаимодействия". "Здоровье и психологическое благополучие личности" : Сборник материалов X Международной конференции студентов и молодых ученых, Рязань, 23–24 ноября 2023 года. – Рязань: Рязанский государственный медицинский университет им. акад. И.П. Павлова, 2024. – С. 212-217.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=64908434>

12. Особенности ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ / Н. Н. Уланова, Н. В. Яковлева // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития : Сборник материалов V Всероссийского симпозиума (с международным участием), посвященного 145-летию уголовно-исполнительной системы и 90-летию Академии права и управления Федеральной службы

исполнения наказаний, Рязань, 11–12 апреля 2024 года. – Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2024. – С. 198-202.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67186271>

13. Способ лечения никотиновой зависимости у женщин на ранних сроках беременности / О. Л. Кирюхин, Л. Б. Кирюхина, Е. О. Мартынова // Амбулаторно-поликлиническая помощь в эпицентре женского здоровья от менархе до менопаузы : сборник тезисов XXX Юбилейного Всероссийского Конгресса с международным участием, Москва, 27–29 марта 2024 года. – Москва: ООО "МЕДИ Ивент", 2024. – С. 75-76.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80324565>

14. Влияние индивидуальных физиологических и психофизиологических детерминант при формировании надежного прогноза неодинаковой результативности физической активности человека / И. М. Мазикин, М. М. Лапкин, Р. А. Зорин, М. В. Акулина // День спортивной информатики : сборник тезисов VII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Москва, 04–05 декабря 2023 года. – Москва: Б. и., 2024. – С. 49-52. – DOI 10.62105/2949-6349-2024-1-S1-49-52.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65352196>

15. Использование сервисов мобильного здравоохранения для предупреждения и предотвращения заболеваний / Е. А. Шуленина, А. К. Канатбеков // Новые технологии в учебном процессе и производстве: Сборник тезисов 22 Международной научно-технической конференции, посвящённой 90-летию со дня рождения Ю.А. Гагарина, Рязань, 17–19 апреля 2024 года. – Рязань: Московский политехнический университет, 2024. – С. 422-425.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=73088199>

- статьи в центральной печати (журналы) –12

1. Проблематика изучения безопасности жизнедеятельности в медицинском ВУЗе. / Антонов А.А., Лошаков А.М., Шаламберидзе С.З., Пономарева Г.В., Левина Е.А. // Аграрный вестник Верхневолжья / 2024. - №3 - С.101-106.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=73654458>

2. Влияние отягощения на двигательные характеристики бега легкоатлетов-спринтеров / Е.И. Горшунова, А.Л. Огаджанов, А. Л. Похачевский, **С.С. Порядков, С.В. Кудряшов** // Теория и практика физической культуры. – 2024. - №7. - С.102-105.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68009434>

3. Образовательные барьеры в вопросах спортивной медицины / Шумова А.Л., **Толстова Т.И.**, Тарасенко Н.И., **Антонович М.Н.**, Максимцева Е.А. // Наука и спорт: современные тенденции. / 2024. - Том 12. - № S1. С.175-180.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67211099>

4. Физическая грамотность как фактор снижения рисков ранней специализации. / **Толстова Т.И.**, Шумова А.Л., Тарасенко Н.И. // Образование. Наука. Научные кадры. / 2024. - №4 - С. 289-294.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75197073>

5. Новые возможности спортивной медицины в снижении риска травм на основе физической грамотности. / **Толстова Т.И.**, Шумова А.Л. // Образование. Наука. Научные кадры. // 2024. - №1 - С. 371-375.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=64834604>

6. Изучение мотивационного профиля студентов с позиции готовности к работе в системе медицинской реабилитации. Шумова А.Л., Тарасенко Н.И., **Толстова Т.И.** // Образование. Наука. Научные кадры. / 2024. - №2 - С. 329-334.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67880090>

7. Повышение качества жизни населения при помощи цикла дополнительного образования. / Максимцева Е.А., **Толстова Т.И.**, Шумова А.Л. // Земский врач. / 2024. - № 1 - С. 12-15.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=62499677>

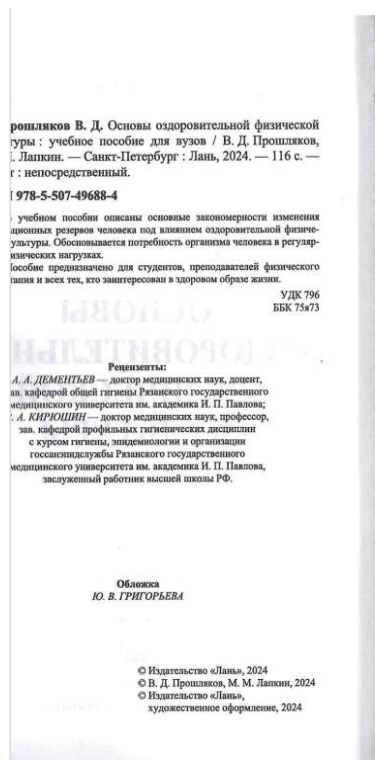
8. Особенности женского организма при построении тренировочного процесса / Сейсебаев В.К., Зимина К.Ю., **Демкин М.С.** // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. / 2024. - №2 (228). - С. 166-169.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65117811>

9. О внедрении комплексного упражнения на выносливость в систему контрольных упражнений по физической подготовке курсантов образовательных организаций ФСИН России / Сейсебаев В. К., Зими́на К. Ю., Демкин М. С. // Евразийский юридический журнал. / 2024. - №9 (196) - С. 495-496.
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=79558754>
10. Технологии физической и психологической подготовки спортсменов, занимающихся гиревым спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства. / Кулаков И.И., Левин П.И. // Психолого-педагогический поиск. / 2024. - №3 - С. 66-73.
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=74983424>
11. О рабочих программах базовых и элективных дисциплин по физическому воспитанию студентов образовательных организаций высшего образования / Прошляков В.Д., Пономарева Г.В., Котова Г.В., Левина Е.А. // Физическое воспитание и студенческий спорт. - 2024. - Т.3. №3. С. 243-248.
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69658881>
12. Формирование универсальных компетенций на занятиях по физическому воспитанию у студентов образовательных организаций высшего образования / Прошляков В.Д., Пономарева Г.В., Котова Г.В., Левина Е.А. // Физическое воспитание и студенческий спорт. - 2024. - Т.3. №1. С. 79-83.
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=62776124>

- методические рекомендации –4

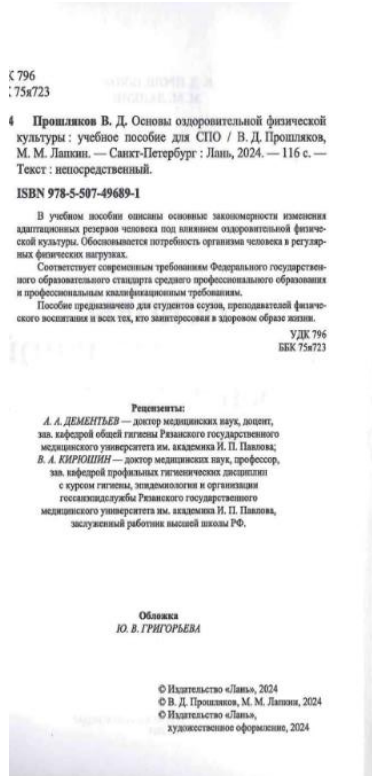
1. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для вузов // В.Д. Прошляков, М.М. Лапкин. / - Санкт-Петербург : «Лань», 2024 . - 116 с.



ОГЛАВЛЕНИЕ

УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ	5
ВВЕДЕНИЕ	6
1. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	9
2. ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА В РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	16
Гомеостазис	16
Иммунитет	19
Барьерные функции организма	19
3. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	22
4. МЕХАНИЗМ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ	26
5. АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ	30
6. ТРАНСПОРТ КИСЛОРОДА В ПОКОЕ И ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	34
7. ИЗМЕНЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ И МАЛОПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	38
8. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	41
9. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СИСТЕМУ КРОВИ	43
10. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ И ГИПОКИНЕЗИ НА ФУНКЦИЮ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ	46
11. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИЮ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ	49
12. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ГОМЕОСТАТИЧЕСКУЮ ФУНКЦИЮ СИСТЕМЫ ВЫДЕЛЕНИЯ	54
13. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ТЕПЛОБМЕН ЧЕЛОВЕКА	57
14. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ГИПОКИНЕЗИ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ	59
15. УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРИ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЕ	69
16. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	76

2. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для СПО // В.Д. Прошляков, М.М. Лапкин. / - Санкт-Петербург : «Лань», 2024 . - 116 с.



ОГЛАВЛЕНИЕ

УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ	5
ВВЕДЕНИЕ	6
1. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	9
2. ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА В РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	16
Гомеостазис	16
Иммунитет	19
Барьерные функции организма	19
3. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	22
4. МЕХАНИЗМ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ	26
5. АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ	30
6. ТРАНСПОРТ КИСЛОРОДА В ПОКОЕ И ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	34
7. ИЗМЕНЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ И МАЛОПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	38
8. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	41
9. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СИСТЕМУ КРОВИ	43
10. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ И ГИПОКИНЕЗИ НА ФУНКЦИЮ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ	46
11. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИЮ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ	49
12. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ГОМЕОСТАТИЧЕСКУЮ ФУНКЦИЮ СИСТЕМЫ ВЫДЕЛЕНИЯ	54
13. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ТЕПЛОБМЕН ЧЕЛОВЕКА	57
14. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ГИПОКИНЕЗИ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ	59
15. УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРИ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЕ	69
16. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	76

3. Медицинские и педагогические основы физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов // В.Д. Прошляков, П. В. Левин, В.М. Ериков, Г. В. Пономарева. / - Санкт-Петербург : «Лань», 2024 . - 212 с.

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

МЕДИЦИНСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ



В. Д. Прошляков
П. В. Левин
В. М. Ериков
Г. В. Пономарева



E.LANBOOK.COM



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ЗАБЕЖИВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ	4
ГЛАВА 2. МЕДИЦИНСКОЕ ОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	14
ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ	25
ГЛАВА 4. ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕВ НА ПУТИ К ВОЗРАСТНОМУ ВОСПИТАНИЮ	33
4.1. Особенности двигательной деятельности человека	33
4.2. Особенности обучения детей и подростков	33
4.3. Возрастные особенности развития двигательной функции	36
4.4. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам	38
4.5. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам	38
4.6. Адаптация системы дыхания к физическим нагрузкам	41
4.7. Адаптация системы пищеварения к физическим нагрузкам	42
4.8. Роль эндокринной системы в адаптации к физическим нагрузкам	43
ГЛАВА 5. УСТОЙЧИВОЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЕ	46
5.1. Физиология утомления	46
5.2. Физиология восстановительных процессов	48
ГЛАВА 6. МЕХАНИЗМЫ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ	53
ГЛАВА 7. АНАТОМИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ	57
7.1. Младший школьный возраст (7-11 лет)	57
7.2. Средний школьный возраст (12-15 лет)	61
7.3. Старший школьный возраст (16-17 лет)	64
ГЛАВА 8. ВРАЧЕБНО-САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ	66
8.1. Симптомы и признаки заболевания	66
8.2. Заболевания и травмы нервной системы	71
8.3. Заболевания и травмы сердечно-сосудистой системы	72
8.4. Заболевания органов пищеварения	77
8.5. Заболевания опорно-двигательной системы	81
8.6. Заболевания эндокринной системы	82
8.7. Нарушения рефракции глаза	89
8.8. Заболевания и повреждения слухово-зрительного аппарата	87
8.9. Сенсорная дислексия и дисграфия	88
или специфическая дислексия и дисграфия	88
ГЛАВА 9. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧА НАПРАВЛЕННОСТИ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	91
9.1. Цель физического воспитания	91

4. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО // В.Д. Прошляков, П. В. Левин, В.М. Ериков, Г. В. Пономарева / Санкт-Петербург : «Лань», 2024. - 212 с.



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ЗАБЕЖИВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ	4
ГЛАВА 2. МЕДИЦИНСКОЕ ОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	14
ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ	25
ГЛАВА 4. ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕВ НА ПУТИ К ВОЗРАСТНОМУ ВОСПИТАНИЮ	33
4.1. Особенности двигательной деятельности человека	33
4.2. Особенности обучения детей и подростков	33
4.3. Возрастные особенности развития двигательной функции	36
4.4. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам	38
4.5. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам	38
4.6. Адаптация системы дыхания к физическим нагрузкам	41
4.7. Адаптация системы пищеварения к физическим нагрузкам	42
4.8. Роль эндокринной системы в адаптации к физическим нагрузкам	43
ГЛАВА 5. УСТОЙЧИВОЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЕ	46
5.1. Физиология утомления	46
5.2. Физиология восстановительных процессов	48
ГЛАВА 6. МЕХАНИЗМЫ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ	53
ГЛАВА 7. АНАТОМИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ	57
7.1. Младший школьный возраст (7-11 лет)	57
7.2. Средний школьный возраст (12-15 лет)	61
7.3. Старший школьный возраст (16-17 лет)	64
ГЛАВА 8. ВРАЧЕБНО-САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ	66
8.1. Симптомы и признаки заболевания	66
8.2. Заболевания и травмы нервной системы	71
8.3. Заболевания и травмы сердечно-сосудистой системы	72
8.4. Заболевания органов пищеварения	77
8.5. Заболевания опорно-двигательной системы	81
8.6. Заболевания эндокринной системы	82
8.7. Нарушения рефракции глаза	89
8.8. Заболевания и повреждения слухово-зрительного аппарата	87
8.9. Сенсорная дислексия и дисграфия или специфическая дислексия и дисграфия	88
ГЛАВА 9. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧА НАПРАВЛЕННОСТИ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	91
9.1. Цель физического воспитания	91

- статьи в научных и методических сборниках –2

1. Уровень притязаний личности студентов 1-3 курсов РязГМУ на занятиях по физической культуре / Л.М. Мишина, Е.И. Фалева, Н.И. Трушина // В сборнике статей XVIII международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма» / Уфа. 2024 г. С. 177-184.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54679433&selid=54679474>

2. Педагогический потенциал традиционных и инновационных средств в содержании занятий по физической культуре в разных образовательных учреждениях. / Данилина А.Ю., Демченко Л.В., Рахметжанов А.С., Куатов К.А., Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн // Сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции «Современное состояние и тенденции развития культуры и спорта» (г. Белгород, 22 ноября 2024 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2024. – 828 с. ISBN 978-5-6051037-4-5

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=55920515>