

ни» рассматривается понятие «здоровье», его содержание и критерии, раскрываются основы здорового образа жизни, это режим труда и отдыха, личная гигиена и гигиена питания, закаливание организма и его значение, профилактика вредных привычек, организация двигательной активности, физическое самовоспитание и самосовершенствование, основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Во II главе пособия обоснована значимость питания в обеспечении здоровья, показана роль питания в жизнедеятельности человека, кра-

тко дано строение и функции пищеварительной системы, представлено значение различных компонентов пищи для организма: роль белков, углеводов, жиров, витаминов, воды и отдельных минеральных веществ; дано понятие об энергетическом обмене, энергетической ценности пищи и регуляции массы тела; дана характеристика пищевой ценности основных групп продуктов питания; рассмотрены физиологические основы составления пищевых рационов с учетом особенностей питания детей и подростков, студентов, людей умственного труда, спортсменов; дано понятие пищевой аллергии и её профилактика.

Медицинские науки

ХРОНОМЕДИЦИНСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДИАГНОСТИКИ, ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ДОКЛИНИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ (научно-методическое пособие)

Ботоева Н.К., Лунева О.Г., Хетагурова Л.Г.,
Урумова Л.Т.

*ФГБУН «Институт биомедицинских исследований
Владикавказского научного центра РАН и
Правительства РСО-Алания», Владикавказ,
e-mail: botonata@yandex.ru*

Научно-методическое пособие является результатом исследований пространственно-временной организации основных физиологических систем организма спортсменов, выявления доклинических нарушений их здоровья.

При современном уровне спортивных достижений интенсивные и форсированные тренировки сопряжены с предельным психоэмоциональным и физическим напряжением, что нередко приводит к патологии. Исследователями отмечено увеличение количества случаев заболеваний сердечно-сосудистой, иммунной и других систем спортсменов, случаи внезапной смерти на тренировках и соревнованиях. Спортсмены, закончившие свою спортивную карьеру, нередко имеют различные заболевания и инвалидность.

Вышесказанное обосновывает необходимость поиска новых подходов к *диагностике донозологических состояний* (доклинических нарушений здоровья) и *проведения своевременной коррекции* выявленных нарушений здоровья с учетом индивидуальных особенностей организма спортсмена и вида спортивных нагрузок. Успехи хронопатофизиологии последних десятилетий позволяют применить новый хронобиологический подход к решению задач современной спортивной медицины.

Теоретическая и практическая значимость хронобиологических исследований именно в области физического воспитания и спорта состоит в том, что создается научно обоснованный под-

ход к индивидуализации педагогических, психологических и лечебных воздействий, более точному управлению процессами восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Это приведет к повышению уровня здоровья, физической и спортивной работоспособности, и, как следствие, *достижению спортсменом высоких спортивных результатов*. Однако, несмотря на огромное количество материалов по данному вопросу, нет единого алгоритма оценки уровня адаптационных возможностей и выявления признаков доклинических нарушений здоровья, а также достаточно эффективной и безопасной комплексной методики восстановления и повышения спортивной работоспособности с помощью средств, не относящихся к допингам, с учетом индивидуальных хронобиологических особенностей организма спортсменов.

Авторы книги применили новые алгоритмы обследования спортсменов, изучили внутри- и межсистемные взаимосвязи при развитии десинхронозов, описали их патогенез. На основании проведенных комплексных исследований они разработали новые методы хронопрофилактики и хронокоррекции, направленные на восстановление и улучшение работоспособности и спортивных результатов.

Запатентованный и внедренный в учебный процесс и работу учреждений практического здравоохранения способ комплексной хронокоррекции доклинических нарушений здоровья способствовал восстановлению функционального состояния организма и работоспособности спортсмена за счет оптимизации эмоционального статуса, вегетативного баланса, показателей временной организации физиологических и психофизиологических функций, снижения напряженности пространственно-временной организации биосистемы и повышения адаптационных резервов сердечно-сосудистой системы к повышенным физическим и психоэмоциональным нагрузкам, улучшения качества жизни. Пособие служит основой для внедрения комплексной хронотерапевтической технологии

в практику спортивной медицины в качестве средства, повышающего емкость адаптационных возможностей организма спортсмена к физическим и психоэмоциональным нагрузкам в предсоревновательном и соревновательном периодах.

Книга предназначена для специалистов в области хронобиологии и хрономедицины, спортивных врачей, аспирантов и студентов.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ:
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ И СОЦИАЛЬНАЯ СТРУКТУРА
РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА XXI ВЕКА
(учебное пособие)**

Бузова С.В.

*ФГБОУ ВПО «Коми государственный педагогический институт», Сыктывкар,
e-mail: kgpi@kgpi.ru*

Образовательная область: «Основы здорового образа жизни» и социальная структура российского общества XXI века (социальная инноватика для России XXI века, составленный доцентом Бузовой Светланой Васильевной, представляет концепцию «Здорового образа жизни», в которой автор отражает 30 летний труд наблюдений за дистрофическими заболеваниями организма, их динамику происхождения и развития, и, наконец, возможность регресса этого процесса, в связи с осознанием процессов жизнедеятельности организма со всеми законами Вселенной

Фундаментальная работа дает возможность осмысления Божественного (Ноосферного) происхождения жизни на Земле, проносит основную мысль данной работы, что здоровье – это гармоничное развитие разума, души и физического тела человека в законах мироздания.. Апробация комплексной программы «Здоровье», составленная акад. ЕАЕН Мезенцевым Станиславом Алексеевичем, с приоритетом патента, как «Способ подбора пищевых продуктов для оптимизации индивидуального питания человека» (А61В 10/00 G01N 33 /02 A1) проводилась на кафедре: «Основ медицинских знаний и охраны здоровья детей» Комигоспединститута в 90-е годы, дальнейшие наблюдения и выводы о здоровье гармонично развивающейся личности сделаны автором уже в новом тысячелетии. На протяжении (1998-2004 г.) работа велась под руководством акад.

Карелина В.В. СПб. Научно-исследовательская работа в системе образования, (в Комигоспединституте) проводилась на протяжении 23 лет, представлена на 33-х Международных Конгрессах, в том числе в Государственной Думе в 1999, в 2000 г.

В 2007 году учебному пособию «Образовательная область: «Основы здорового образа жизни» в социальной структуре общества XXI века,

присвоен ГРИФ УМО по образованию в области социальной работы.

Лекционный курс рекомендуется для преподавателей, студентов социальных и педагогических вузов.

**СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ: ЭТИОЛОГИЯ,
КЛИНИКА, РЕАБИЛИТАЦИЯ
(учебное пособие)**

Василенко Ф.И., Сазонова Е.А.

*Уральский государственный университет
физической культуры, Челябинск,
e-mail: urefvas@mail.ru*

Учебное пособие для студентов по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура – 032102)», рекомендовано к изданию методическим советом УралГУФК.

Сосудистые заболевания нервной системы являются одной из актуальных современных медико-социальных проблем, как с позиций клинической неврологии, профилактической, восстановительной медицины, реабилитологии, оздоровительной физической культуры, так и в решении демографических, экономических и многих других вопросов, качества жизни населения страны и даже ее безопасности.

Такое суждение объясняется высоким уровнем заболеваемости сосудистыми заболеваниями нервной системы, с тенденцией к росту, все чаще развивающимися в зрелом, высоко социально активном, значимом, трудоспособном возрасте, преимущественно в котором, человек выполняет наиболее важные функции в семье, обществе и государстве. Эти заболевания занимают третье место по причинам смертности населения после сердечно-сосудистых и онкологических болезней, имеют высокий удельный вес среди инвалидов особенно тяжелой степени.

К сосудистым заболеваниям нервной системы (СЗНС) относят поражения центральной (головного и спинного мозга) и периферической нервной системы, в основе которых лежат расстройства кровообращения. До настоящего времени СЗНС заболевания с позиций доказательной медицины по многим аспектам изучены недостаточно, хотя в последние годы во всем Мире, а также и России этой проблеме уделяется достаточно серьезное внимание. Вместе с тем, СЗНС и их последствия занимают одно из ведущих мест в структуре причин, определяющих продолжительность жизни людей, показатели которой в России пока остаются меньшими, чем в развитых странах Мира.

По данным экспертов ВОЗ, столь негативные результаты, наряду с социально-экономическими, экологическими и рядом других, обусловлены и крайне низкой осведомленностью населения о причинах, первых признаках СЗНС,