**Лекція №8**

**Тема: Тренування основних функціональних систем. Загартовування. Гіпоксичне тренування. Фізичне тренування**

**План**

1. Загартовування низькими температурами.
2. Гіпоксичне тренування (під водою, в горах).
3. Фізичне тренування.
4. Теренкури - піші прогулянки.
5. Поняття та загальна характеристика.

***Рекомендована література:***

1. Ахмадиев Г. М. Научные основы и принципы жизнеобеспечения: оценка, прогнозирование и повышение естественной резистентности (жизнеспособности) живых организмов: монография. Новосибирск: [OOO "Центр содействия развитию научных исследований"](https://elibrary.ru/publisher_about.asp?pubsid=11197) (Новосибирск), 2015. 220 с.
2. Кравець О. М., Рябєв А. А. Курортологія*:* підручник. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 167 с.
3. Патофизиология : учебник : в 2 т. / под ред. В.В. Новицкого, Е.Д. Гольдберга, О.И. Уразовой. 4-е изд., перераб. и доп. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2009. Т. 1. 848 с.Т. 2. 640 с.
4. Ушаков И.Б., Штемберг А.С., Шафиркин А.В. Реактивность и резистентность организма млекопитающих: принципы формирования, регуляции и прогнозирования: монография.  Москва: " Наука", 2007. 493 с.
5. Яковлев Г.М., Новиков В.С., Хавинсон В.Х. Резистентность, стресс, регуляция:монография. Ленинград: "Наука: Ленинградское отделение", 1990. 237 с.
6. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог - здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. Практическое руководство. Москва: ИД "Цветной мир", 2013. 96 с.
7. Патологічна фізіологія: підручник для студентів вищих фармацевтичних навчальних закладів і фармац. факультетів вищ. мед. навч. закладів / М.С. Регеда, А.І. Березнякова, Н.М. Кононенко та ін. Видання друге доп. та перероб. Львів, 2010. 530 с.
8. Савельева Е.Г. Закаливание, как средство повышения резистентности организма к воздушно-капельной инфекции. *Успех - инновации, помноженные на профессионализм.* Сборник научных работ научно-практической конференции. Самара, 2015. Издательство: ГБОУ ВПО «СамГМУ» Минздрава России. С. 268-270.

**Інформаційні ресурси**:

# Портал электронной медицинской литературы. URL:<http://medulka.ru/himiya-biohimiya/books-page>.

1. Электронные медицинские книги. URL: <http://www.medliter.ru>.
2. Новая электронная библиотека. URL: <http://www.newlibrary.ru>.
3. Журнал "Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія". Url: http://kurort.gov.ua/index.php/uk/zhurnal.
4. Журнал "Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры". Url: https://rehabmed.pro/index.php/journal.
5. Журнал "Физиотерапия, бальнеология и реабилитация". Url: http://www.medlit.ru/journalsview/physiotherapy/главная/.
6. Журнал "Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры". Url: https://mediasphera.ru/journal/voprosy-kurortologii-fizioterapii-i-lechebnoj-fizicheskoj-kultury.
7. Therapeutic Recreation Journal. Url: https://js.sagamorepub.com/trj.