

ПОРТФОЛИО

«Наша группа за ЗОЖ»

21 группа



ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

Современная экологическая обстановка

С каждым годом состояние среды обитания ухудшается. Это вызвано непрерывным ростом промышленности, урбанизацией и увеличением количества автомобилей. Через трубы заводов и машин в атмосферу попадают фенол, оксид углерода, диоксид серы и другие ядовитые вещества. Современная экология выделяет несколько главных проблем окружающим людям, вызванных активным развитием промышленности:

- загрязнение человеческой среды обитания отходами промышленных предприятий;
- глобальное потепление и повышение уровня воды в Мировом океане;
- мутации штаммов вирусов, эпидемии, онкологические заболевания;
- вымирание видов животных, вырубка лесов;
- разрушение озонового слоя атмосферы;
- истощение запасов полезных ископаемых.



РОЛЬ ЭКОЛОГИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Экология в жизни человека имеет большую роль, она затрагивает все сферы жизни: питание, здоровье, жизнедеятельность, настроение. Необходимо понимать, что с ухудшением состояния среды понижается и качество жизни.

Положительное влияние экологии

Места на планете, где экологическая обстановка не подвержена пагубному влиянию промышленности, старательно оберегаются. Там организуют природоохранные зоны, заповедники, возводят здравницы и обустраивают курорты. Воздушные ванны и ходьба полезны людям с заболеваниями дыхательных путей, а употребление чистой воды способствует профилактике заболеваний внутренних органов.

Многолетние наблюдения показывают, что продолжительность жизни в экологически чистых районах превышает показатель в городах и вблизи промышленных предприятий. Исходя из этого можно понять, насколько взаимосвязаны экология и человек.

Как плохая экология влияет на здоровье?

Влияние экологии на здоровье человека имеет важное значение. Проживание в крупных промышленных городах, соседство с фабриками и заводами со временем сказывается на состоянии любого организма – это и есть плохая экология. Особенно чувствительными к среде обитания являются дети. Экология и здоровье человека прежде всего зависят от качества воздуха и воды.

Воздух

Неблагоприятная экология пагубно влияет на здоровье человека. Большинство заболеваний дыхательных путей вызвано загрязнением воздуха. Из-за него люди подвержены бронхиту, астме, аллергии и имеют повышенную расположенность к онкологическим заболеваниям.

Вода

Зараженная опасными отходами вода представляет не меньшую опасность. По мнению экологов, большая часть всех заболеваний в мире вызвана употреблением загрязненной воды.

Распространенные болезни от употребления грязной воды:

- генетические мутации;
- онкология;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- проблемы с иммунитетом;
- бесплодие.

Это только небольшая часть всего списка, поэтому необходимо понимать, что влияние природы на здоровье человека достаточно большое.

ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Экология личности связана с гигиеной человека. Различные микроорганизмы, вирусы, черви и бактерии могут находиться в воздухе, воде, мясе животных и вызывать различные заболевания. Особую опасность представляют открытые водоемы, реки, озера. Вдыхая воздух, содержащий болезнетворные микробы, есть риск заразиться воздушно-капельными инфекциями, такими как дифтерия, грипп, свинка, бронхит и т.д.

Если иммунитет подорван неблагоприятной экологической обстановкой, то риск заразиться увеличивается в несколько раз. Поэтому так важно соблюдать общие нормы гигиены и принимать препараты, улучшающие защитные функции организма.



Основные экологические проблемы в существовании современного человека

К основным экологическим проблемам можно отнести:

- глобальное потепление;
- общее загрязнение воздушного слоя планеты;
- разрушение озонового слоя;
- загрязнение Мирового океана;
- истощение запасов пресной воды;
- эрозии грунта, загрязнение почвенного покрова;
- сокращение разнообразия биологических видов;
- истощение природных ресурсов и полезных ископаемых.

ЗАЩИТНЫЕ МЕРЫ

К защитным мерам можно отнести:

1. Сокращение уровня отходов, как бытовых, так и производственных.
2. Переход к альтернативным источникам энергии, отказ от атомных станций, угольных печей, переход на использование природного газа, солнечной энергии, строительство ГЭС.
3. Возведение современных сооружений для очистки сточных вод.
4. Высадка лесов, защита земель от эрозии.

Большую роль в этом играют современные международные экологические организации. Ведя постоянную пропаганду в пользу защиты окружающей среды, они постепенно меняют взгляды людей и заставляют пересматривать свое отношение к природе.



АЮРВЕДИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ЭКОЛОГИЮ

Направление нетрадиционной медицины аюрведа предлагает человечеству способ защиты от экологических катастроф путем восстановления баланса. Аюрведическая философия основана на балансе человека и природы. основополагающими элементами направления являются воздух, вода, огонь, земля и эфир.

Аюрведические советы по улучшению здоровья через экологию:

1. Для укрепления нервной системы аюрведа советует вести размеренный образ жизни, подвергать организм легким физическим нагрузкам, употреблять в небольших дозах белое вино каждый день.
2. Также существует своя большая система гимнастики, которая адаптирована для лечения тех или иных заболеваний.
3. Аюрведа советует использовать эфирные масла, употреблять лечебные травы, совершать частые путешествия в экологически чистые районы, проводить занятия йогой.

Аюрведа учит жить полноценной и насыщенной жизнью, несмотря на не совсем благополучную экологическую ситуацию в мире.

Все страны обеспокоены сохранением состояния окружающей среды. Проводятся международные конференции, вопросы экологии затрагиваются в ООН. Вводятся запреты на убийство диких животных, контролируется отлов рыбы. Учеными всех стран ведется постоянная совместная работа над методами улучшения экологической обстановки.

Общественные организации по защите окружающей среды активно призывают общество быть более ответственным, задумываться о возможных последствиях бездумного использования ресурсов и загрязнения окружающей среды.

Оздоровительная

ГИМНАСТИКА

Что такое оздоровительная гимнастика?

Оздоровительная гимнастика— это комплекс физических упражнений, которые направлены на укрепление здоровья, правильное физическое развитие и формирование правильной осанки.



Что развивает гимнастика?

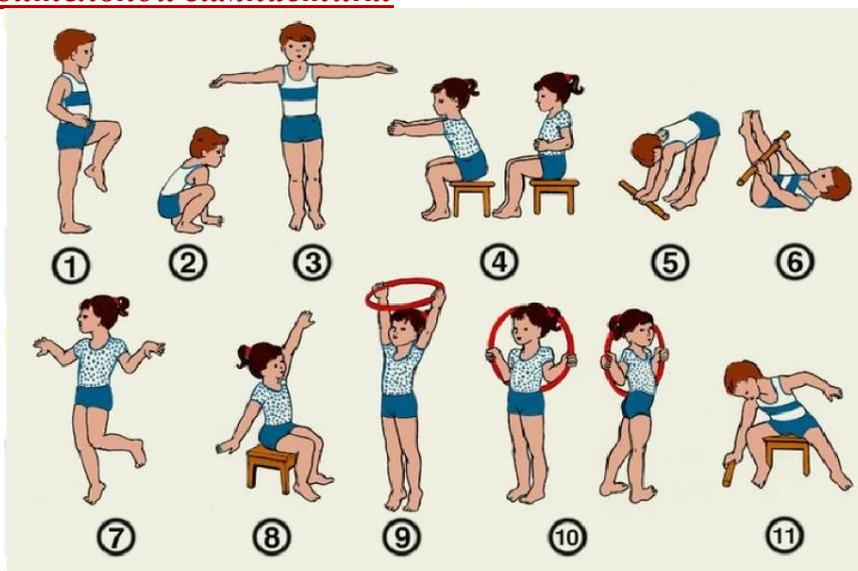
Дети в гимнастике получают гармоничное физическое, эстетические и эмоциональное развитие, учатся красоте, координации, гармонии. Спорт учит добиваться победы и бороться за результат.

Чем полезна гимнастика для здоровья?

Наверное, не существует людей, которые бы сомневались в пользе гимнастики. Ведь именно она способствует всестороннему физическому развитию человеческого организма, совершенствует координацию движений, тренирует выносливость, улучшает работу нервной системы, значительно ускоряет поток крови, активизирует обменные процессы, способствует очищению организма от токсинов, шлаков. Систематические занятия физическими упражнениями прекрасно формируют осанку человека, особенно в современный век всеобщей увлеченности компьютерной техникой, малоподвижности. Привычка регулярных занятий гимнастикой прекрасно организует, дисциплинирует любого человека, приучает ценить время, дает необыкновенную радость управления телом.



Комплекс оздоровительной гимнастики



КАК МЕДИЦИНА МОЖЕТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

Прививки.

Мнение врачей о вреде прививок разделились. Современная прививка является медикаментозным препаратом, свойства которого зависят от разновидности вакцины. Вред и опасность прививки обусловлены наличием ядовитых для человека веществ:

-Мертиолят. Органическое сложное вещество содержит ртуть, которая, как считают противники иммунизации, может вызывать характерные симптомы отравления тяжелым металлом.

-Формальдегид. Это вещество производится клетками организма и утилизируется особыми механизмами. Вред формальдегида сильно преувеличен в связи с последующей утилизацией вещества и образования нетоксичных компонентов.

Препараты.

Транквилизаторы. Способность препаратов оказывать тормозное действие на систему "наказания" с одновременной активацией системы "поощрения" объясняет возникновение эйфории и развитие лекарственной зависимости (пристрастия). Возможен абстинентный синдром при отмене препарата после его длительного приема. Он проявляется психомоторным возбуждением, конфликтностью, беспокойством, бессонницей, тошнотой, рвотой, тремором.

Аспирин. Применение салицилатов (аспирин) на фоне высокой температуры у детей может вызвать развитие синдрома Рейе. Это тяжелейшее осложнение характеризуется поражением мозга невоспалительного характера и острой жировой дегенерацией печени, имеет неблагоприятный, часто смертельный исход.

Снотворные средства. Идеальных снотворных нет. К снотворным возможно развитие психической и физической зависимости (пристрастия, наркомании). При длительном применении, особенно в больших дозах, возможны дневная сонливость, ощущение вялости, нарушение координации, головная боль, головокружение, понижение полового влечения, развитие лекарственной зависимости.

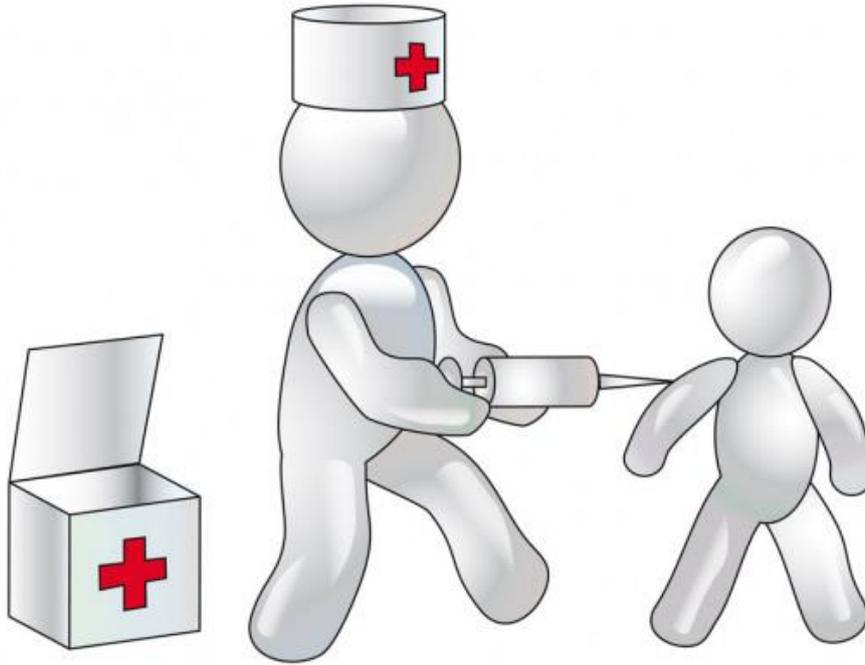
Объективные причины.

Индивидуальные особенности организма пациента и тяжесть его состояния. К этому пункту относятся индивидуальные особенности строения органов пациента или врожденные пороки развития. Кроме того, на течение заболевания могут неожиданно повлиять индивидуальные реакции организма пациента (аллергические, токсические, психологические) на введение препаратов, осуществление диагностических процедур.

Субъективные причины.

- недостаточно высокий уровень подготовки конкретного медицинского работника;
- неправильная трактовка им результатов проведенных диагностических процедур;
- недооценка или переоценка врачом рекомендаций специалистов других специальностей, приглашенных для консультации.

ВРЕД И ПОЛЬЗА САМОЛЕЧЕНИЯ



Задумывались ли вы о том, как часто вы игнорируете советы врачей и полагаетесь на мнение друзей, родственников или тех, кто готов из благих намерений дать рекомендацию по приему «проверенного» лекарственного препарата. Или как часто из-за нехватки времени в условиях бешеного ритма современной жизни вы не идете к врачу, а самостоятельно решаете принять какую-то таблетку? Или может, вы приходите в аптеку с просьбой посоветовать средство от головной боли, от насморка или от простуды. Если в этих вопросах узнаете себя или своих близких, то тогда вам не понаслышке известно, что такое самолечение, то есть использование лекарственных средств без назначения врача. Давайте разберемся, опасно ли такое бездумное лечение или нет.

Сегодня у каждого есть доступ в интернет и к любой поисковой сети, куда можно написать перечень обнаруженных у себя симптомов, самостоятельно поставить себе диагноз, и, исходя из прочитанного, назначить себе лечение. Все кажется довольно простым и вполне понятным. Дополняет картину большое количество навязчивых рекламных роликов фармацевтических компаний, постоянно твердящих о том, что при найденных симптомах, следует принимать рекламируемое лекарственное средство и все пройдет. При некоторых расстройствах такое самолечение не принесет особого вреда здоровью и возможно даже поможет облегчить состояние (на самом деле только скрыть симптомы). Однако плюсов у самолечения нет, а значит говорить об этом смысла нет. Многие забывают, что ряд болезней имеет схожую картину, но требуют принципиально разного подхода. Также, предпочитающие самостоятельно подбирать лечение, забывают, что врач при постановке диагноза не ограничивается только симптомами и жалобами пациента. Чаще всего для подтверждения наличия заболевания требуется не только провести осмотр, но и воспользоваться лабораторной или функциональной диагностикой. Только при комплексном подходе можно верно определить причину развития болезни.

К опасностям бездумного приема лекарственных средств можно отнести неэффективность. Препараты без назначения не оказывают заявленного эффекта или просто скрывают симптомы заболевания. А опасность заключается в том, что бесполезный в данной ситуации препарат может вызывать прогрессирование болезни, которая есть на самом деле. В дальнейшем эта болезнь может перетечь в хроническую стадию и все-таки придется обратиться ко врачу из-за ухудшения состояния и развития осложнений. В данном случае самое время вспомнить слова, что завещал Гиппократ: «Болезнь легче предупредить, чем лечить».

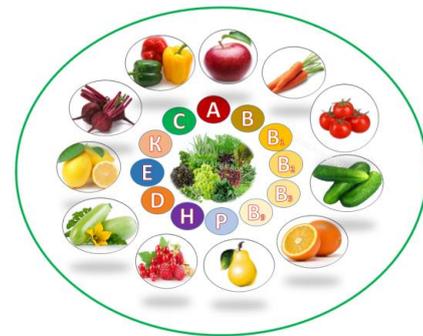
Не менее важной проблемой считается заблуждение людей и ошибочная вера в то, что любые простудные заболевания можно лечить антибиотиками. Научно доказано, что в большинстве случаев простуда вызывается вирусом, на который антибиотики не действуют. Поэтому ВОЗ предупреждает, что при чрезмерном применении антибиотиков возникает резистентность, то есть устойчивость или привыкание. На первый взгляд, может показаться, что в этом нет ничего страшного. Однако, когда возникнет ситуация и человеку действительно требуется назначить антибиотик, то он уже оказывается абсолютно бесполезным. Именно поэтому, когда врач назначает препараты этой группы, то обязательно учитывает возраст, пол, общее состояние организма и старается максимально избежать побочного действия.

Важно помнить, что не все лекарства совместимы между собой. Нельзя не отметить и развитие тяжелых последствий самолечения, которое проявляется в виде побочных эффектов. Чаще всего отмечаются нарушения в работе желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, боль в животе). Однако, могут наблюдаться и более серьезные нарушения - аллергические реакции. В легких случаях развиваются сыпь и покраснения, а в тяжелых - анафилактический шок. Поэтому, чтобы обезопасить себя следует не дожидаться развития побочных эффектов, а своевременно обратиться к специалисту.

Самолечение опасно для жизни и порой чревато необратимыми последствиями. Зачастую в больницу поступают люди с уже запущенной стадией болезни, когда врачебное вмешательство уже не помогает и, как следствие, растет количество летальных исходов. Все это можно считать простым пренебрежением своим здоровьем. Поэтому важно помнить, что безопасного лекарства не существует и даже безрецептурные препараты нельзя считать безопасными.

ЗНАЧЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Значение овощей, фруктов и ягод в питании человека общеизвестно. Они вкусны, питательны, полезны для здоровья. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов (пищевых веществ, необходимых для нормального осуществления обмена веществ), от которых напрямую зависит здоровье человека. Витамины, минеральные вещества, легкоусвояемые углеводы, пищевые волокна – вот далеко не полный перечень полезных веществ, которыми богаты эти дары природы.



О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету. Красные плоды также помогают снять воспаление мочевыводящих путей и снизить риск образования раковых опухолей. Красные овощи, фрукты и ягоды – это красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, клюква, помидоры, свекла и др.

Зеленые овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы и т.д. Такие овощи и фрукты также богаты витаминами А, В, С. Зеленый окрас имеют некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат и т.д. Плоды сиреневого цвета – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – также являются источникам антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие. Овощи поставляют в организм человека не только витамины, но также минеральные вещества, такие как железо, магний, фосфор, кальций, калий и др. Более того, овощи и фрукты содержат в себе органические кислоты и эфирные масла. Эти вещества улучшают процесс пищеварения, подготавливают организм к принятию более тяжелой пищи, способствуют лучшему усвоению рыбы и мяса. Еще одно положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность. Благодаря этому качеству овощи и фрукты являются неотъемлемой частью диет и лечебного питания людей, страдающих от избыточного веса. Для того чтобы в овощах и фруктах сохранялось большее количество витаминов, содержится в свежих и замороженных овощах. Не стоит употреблять в пищу овощи и фрукты, которые стали мягкими и сморщенными. Негативно сказывается на овощах и фруктах термальная обработка и воздействие сахара. Почти полностью овощи теряют витамины в процессе варки и приготовления под прессом. К примеру, сваренная капуста, а также вареный или жареный кабачок практически не приносят человеческому организму пользы. Гораздо меньший вред в процессе термальной обработки испытывают на себе морковь, свекла, чеснок, зеленый горошек и сельдерей.

Для сохранения наибольшего числа полезных веществ овощи рекомендуется мыть, чистить и нарезать непосредственно перед процессом приготовления. Любую зелень стоит добавлять в блюда уже перед подачей еды на стол. Для того чтобы употребление фруктов и корнеплодов оказывало благотворное влияние на организм человека, необходимо соблюдать правила хранения, мытья и их приготовления.

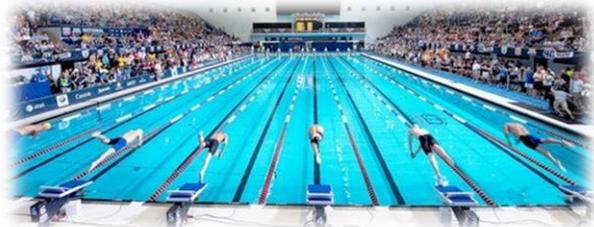
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Плавание как вид спорта

Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в **плавании** брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные **виды** подводного **плавания** относятся не к **плаванию**, а к подводному **спорту**

Официальная классификация подразделяет на 4 основных вида, по которым проводятся состязания, в том числе Олимпийские:

- **Спортивное** – состязания в закрытых бассейнах с протяженностью дистанции 0,5-1,5 км или в водоемах на трассе 5–25 км. Стиль плавания при этом пловец выбирает сам: кроль, брасс баттерфляй либо на спине.



- **Синхронное** – женская программа, подразумевающая выполнение танцевальных и акробатических элементов в воде под музыку. Состязания подразумевают обязательную и показательную части.



- **Водное поло** — игра в воде с мячом между двумя командами, где оппоненты стараются забить в ворота друг друга как можно больше голов.



- **Прыжки в воду** с трамплина (одиночные или парные), оцениваемые за уровень сложности выполнения.



Кроме того, плавание имеет еще целый ряд прикладных разновидностей, используемых в разных сферах жизни человека: геология, морской флот, службы спасения, рыболовство.

Сюда можно отнести также:

- **Оздоровительное** – тренировки с целью поддержания здоровья и физической формы. Польза водных упражнений для организма очень велика: они лечат, тонизируют,

восстанавливают, закаляют, способствуют снижению веса. Это важная часть физвоспитания человека с самого детства.

- Подводное – разнообразные виды спорта, подразумевающие длительное нахождение под водой с помощью специального оборудования (**дайвинг, подводная охота, подводный хоккей, борьба и др.**).

- Соревнования на открытой воде — предназначены не только для профессиональных пловцов, но и для любителей. Все желающие могут участвовать в заплывах с целью преодолеть без перерыва большое расстояние. Наиболее популярны водные старты через Ла-Манш, Босфор, а в нашей стране — через озеро Байкал. Иногда при преодолении дистанции приходится справляться с непростыми погодными условиями.

Благодаря занятиям этим видом спорта:

- Нормализуется работа внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной систем.
- Развиваются легкие.
- Активизируется рост детей и подростков за счет вытягивания позвоночника.
- Происходит общее закаливание организма, повышение иммунитета.
- Улучшается кровоток.
- Активно сжигаются калории, следовательно, уходит лишний вес.
- Улучшается осанка.

Однако, как и любой вид физической активности, плавание имеет некоторые противопоказания:

- Заболевания позвоночника в стадии обострения, сопровождающиеся болью.
- Вирусные и грибковые заболевания.
- Ожоги.
- Инфекции.
- Болезни легких.
- Патологии головного мозга.
- Эпилепсия, склонность к судорогам.
- Третий триместр беременности.

Без плавания сложно представить жизнь человека. Это древнейшая спортивная дисциплина, выступающая средством укрепления всего организма, а также красивым о захватывающим зрелищем. Плавание не устанавливает ограничений к возрасту, полу уровню спортивной подготовки — им могут заниматься все, от мала до велика, при отсутствии немногочисленных противопоказаний.

Вода является неотъемлемой частью нашей жизни и существования всего живого на Земле. Вода – это самое простое и привычное явление на Земле. Но в тоже время остаётся до конца не разгаданным веществом.



Человек состоит из воды – это не секрет. Но в зависимости от возраста это процент изменяется. Например, новорождённый человек состоит из воды на восемьдесят шесть процентов, а в пожилом возрасте это процент уменьшается до пятидесяти.

У каждого из нас своя норма потребления воды. И **рекомендации 1,5 или 2 литра в сутки** — не норма, а скорее — ориентир.

Очень важно обеспечивать организм необходимым количеством воды, потому что она участвует во множестве процессов:

- усвоение минеральных и питательных веществ (витаминов, аминокислот и др.) в тканях, так как вода является для них универсальным растворителем,
- терморегуляция,
- безопасное выведение продуктов жизнедеятельности организма (в том числе и токсинов),
- процессы, происходящие в пищеварительной системе человека,
- работа мышц, так как вода является универсальным переносчиком электронов по всему организму.

Этот список можно продолжать и продолжать, так как в организме человека нет ни одной системы, которая бы не зависела от воды.

Организм расходует воду практически каждую секунду. Вода уходит из нашего тела как минимум при каждом выдохе, плюс к этому – потоотделение и посещение туалета.+

Так сколько же воды нужно выпивать здоровому взрослому человеку, живущему в умеренном климате?

Рассчитать норму потребления воды крайне просто:

Исходим из того, что женский организм на 50-55%, а мужской на 60-65% состоит из воды.+

Женщины: Вес (кг) * 30 мл = суточная норма потребления воды

Мужчины: Вес (кг) * 40 мл = суточная норма потребления воды

Эта формула исходит из тех физиологических потерь, которые несёт организм в течение дня на жизнеобеспечение.

ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ



Итак, чтобы вода приносила для вашего здоровья максимум пользы, следует:

- Каждое утро начинать со стакана воды;
- Пить воду не залпом, а маленькими порциями, не забывая о том, что за 15 минут организм способен усвоить не больше 200 мл жидкости;
- Обеспечить постоянный доступ к воде, даже если вы находитесь не дома. Поэтому всегда нужно брать с собой какую-либо емкость с водой;
- Если вы вдруг начали испытывать чувство голода, выпейте для начала воды. Это позволит вам определиться со своими потребностями и отличить чувство жажды от желания поесть;
- Стараться пить воду до 19.00 вечера;
- Употреблять воду не сразу после очередного перекуса, а только через несколько часов после еды, давая возможность пищеварительным ферментам активно поработать;
- Каждые полчаса делать перерыв в работе, освобождая время для глотка воды;
- Пить воду во время интенсивных физических нагрузок;
- Добавлять в воду небольшое количество лимонного сока для улучшения расщепления жиров.

Все время забываете, что нужно пить воду?

Прикрепите на видном месте напоминания об этом, возьмите с собой бутылку воды или поставьте ее рядом, если вы работаете за компьютером. Крепкого здоровья вам!

ВОДА — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ МНОЖЕСТВА БОЛЕЗНЕЙ.

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ЛУЧШИМ, ЧТО СОЗДАЛА ДЛЯ НАС ПРИРОДА.

РЕАБИЛИТАЦИЯ для сохранения здоровья

Реабилитация — мероприятия, направленные на быстрое восстановление здоровья спортсменов и обретение ими оптимальной спортивной формы после травм и заболеваний.

Спортивная реабилитация включает:

- оперативное, консервативное и медикаментозное лечение
- физио- и психотерапия
- лечебная физкультура
- педагогические средства, направленные на восстановление спортивной работоспособности

Окончательный результат восстановления во многом зависит от знаний и умений, организованности, дисциплинированности и тренера и спортсмена.

В процессе восстановительного лечения применяются следующие формы занятий:

- утренняя гимнастика
- лечебная гимнастика, направленная на реабилитацию утраченной функции травмированной области (зоны)
- специальные занятия тренировочного характера

Утренняя гимнастика включает привычный для спортсмена комплекс физических упражнений общеразвивающего характера, из которого исключены лишь упражнения с нагрузкой на травмированную область (зону). Продолжительность утренней гимнастики - 10-15 мин.

Для изометрической тренировки могут быть использованы следующие упражнения:

- напряжение с упором на твердые неподвижные предметы (стенку, дверные косяки и т.п.)
- напряжение с использованием подвижных тяжестей, которые поднимают на небольшую высоту и поддерживают в течение заданного времени
- напряжение с использованием пружины или эластичного упругого сопротивления (эспандеры, амортизаторы)

Рациональное чередование силовых упражнений динамического и статического характера позволяет избегать резких болевых ощущений в мышцах и суставах, нередко возникающих при применении в значительном объеме одних только силовых упражнений динамического характера.

