

Библиотека учреждения образования

«Могилевский государственный университет имени А.А.Кулешова»

Здоровый образ жизни –
качественное долголетие и
сохранение здоровья нации
дайджест

Могилев, 2024г.

**Фонд библиотеки учреждения образования
«Могилевский государственный университет имени А.А.Кулешова»**

«Здоровье – не все, но без здоровья все – ничего». Сократ.



Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке [Электронный ресурс] : сб. науч. статей Междунар. науч.-практ. конф., 17–18 декабря 2020 г., Могилев / под ред. А. В. Кучеровой. – Электрон. дан. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-R); 12 см. – Систем. требования: Pentium II 300, 64 Mb RAM, свободное место на диске 16 Mb, Windows 98 и выше, Adobe Acrobat Reader, CD-Rom, мышь.

В сборник вошли научные статьи, представленные на Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке», прошедшей на факультете физического воспитания МГУ имени А. А. Кулешова 17-18 декабря 2020 г.



Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник материалов Международной научно-практической конференции, 16-17 декабря 2021 г., Могилев / под ред. М. Н. Дедулевич. - Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2022.-220 с. : ил.

В сборник вошли научные статьи, представленные на Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке», прошедшей на факультете физического воспитания МГУ имени А. А. Кулешова 16-17 декабря 2021г.



Туманян, Г. С. / Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов вузов / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2006. – 336 с.

В учебном пособии рассматриваются вопросы оптимального построения суточного режима, соблюдения правил гигиены, проведения закаливающих процедур, организации умеренного сбалансированного питания, своевременного восстановления физической и психической работоспособности, самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью физического совершенствования. Особое внимание уделено диагностике, профилактике и лечению основных заболеваний, подстерегающих человека после сорока лет.

Для студентов высших учебных заведений. Может быть полезно всем, кому небезразлично собственное здоровье.



Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 5-е изд., стереотип. – Москва : Кнорус, 2021. – 238, [1] с. – (Бакалавриат).



Полная энциклопедия оздоровительных систем, программ и упражнений : пер. с англ. / отв. ред. Е. С. Розанова. – Москва : АСТ : Астрель, 2010. – 351 с.

В этой энциклопедии собраны практически все системы оздоровительных упражнений: йога, комплексы для похудения, программы для релаксации, гимнастика для беременных и многое другое. С помощью поэтапных упражнений вы сможете достичь максимальных результатов.

Предназначена для широкого круга читателей.



Виленский, М. Я. / Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : Гардарики, 2007. – 218 с.

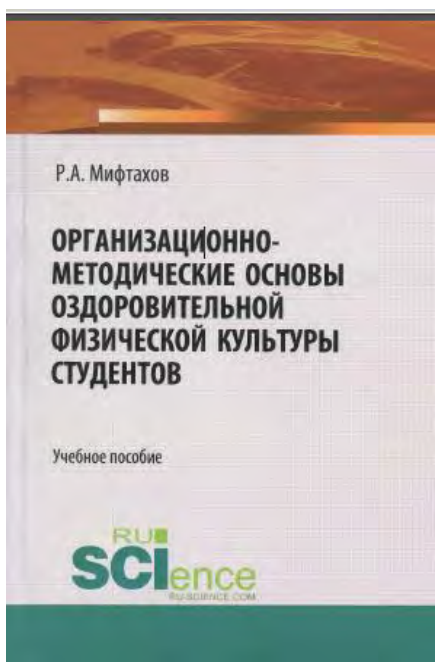
В учебном пособии представлен материал, расширяющий и дополняющий Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура», ее важнейшей дидактической составляющей — «Основы здорового образа и стиля жизни». Здоровый образ жизни наиболее значим для студента, поскольку концентрирует личностно ориентированную направленность его жизнедеятельности, помогает самостоятельно и грамотно ее проектировать и организовывать.

Пособие адресовано студентам, изучающим учебную дисциплину «Физическая культура», а также широкому кругу молодежи.



Гуревич, И. А. / Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно - игровых заданий : учебно-методическое пособие для преподавателей и учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования / И. А. Гуревич. – Минск : Выш. шк., 2011. – 350 с. : ил.

Рассматривается соревновательно - игровой метод проведения занятий по физическому воспитанию. Приведено 300 карточек соревновательно-игровых заданий, составленных на основе указанного метода с учетом программ по физическому воспитанию в Республике Беларусь.



Мифтахов, Р. А. / Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. – Москва : Русайнс, 2021. – 89 с. : ил.

Данное учебное пособие позволяет систематизировать и углубить знания практики, теории, методики, принципы, формы и средства дидактических основ оздоровительной физической культуры. Материал учебного пособия поможет освоить практические умения и навыки по укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации физкультурно-оздоровительной работы.



Мискевич, Т. В. / Оздоровительная ходьба : методические рекомендации / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. - 52 с. : ил.

Методические рекомендации содержат практический материал по оздоровительной и скандинавской ходьбе для самостоятельных занятий. Предлагаемые авторами разные оздоровительные программы помогут компенсировать дефицит двигательной активности и укрепить свое здоровье. Приведены комплексы упражнений с иллюстрациями, рассмотрены вопросы по самоконтролю, даны рекомендации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Методические рекомендации предназначены для студентов высших учебных заведений, преподавателей физической культуры, учителей и учащихся средних школ, а также для широкого круга лиц, занимающихся физическими упражнениями.



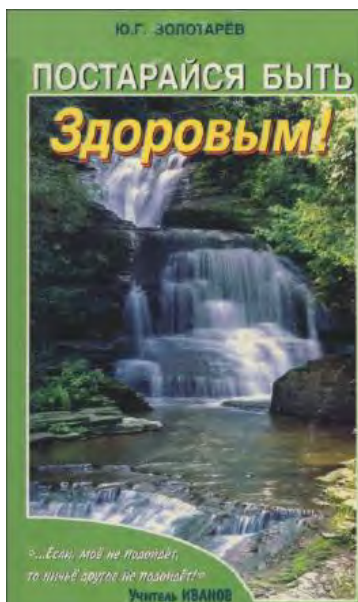
Мискевич, Т. В. / Оздоровительные системы физической культуры : методические рекомендации / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. - Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 108с.

Методические рекомендации содержат практический материал по оздоровительным системам физической культуры. Приведены комплексы упражнений с наглядными иллюстрациями, кратким описанием по различным направлениям фитнеса: аэробика с фитболом, пилатес, калланетика, стретчинг, йога, дыхательная гимнастика, скандинавская ходьба и др. Предлагаются подборки упражнений на разные группы мышц, комплексы для самостоятельных занятий с использованием спортивного инвентаря и без него, даны практические рекомендации.



Здоровый образ жизни и профилактика наркомании : учебное пособие / П. А. Виноградов , А. Т. Паршиков , Н. В. Паршикова , В. П. Моченов, Т. М. Брук. – Москва : Сов. спорт, 2003. – 120 с.

В учебном пособии изложены современные представления о роли физической культуры в развитии личности ребенка и формировании у детей, подростков и молодежи устойчивых навыков противостояния наркотиков. Представлены модели профилактики наркомании, особенности формирования потребности ребенка в физкультурно-спортивной деятельности, формы педагогического взаимодействия. А также формы построения физкультурно-спортивной деятельности.



Золотарев, Ю. Г. / Постарайся быть здоровым! / Ю. Г. Золотарев. – Москва: Санкт-Петербург : Диля, 1999. – 256 с. – (Исцели свою жизнь).

В книге даны практические рекомендации и ответы на часто задаваемые вопросы по оздоровлению организма природными факторами, показана научная обоснованность Метода Порфирия Иванова.

Дано подробное объяснение Советов «Детки» Порфирия Иванова с позиций не только что и как надо выполнять, но и какую пользу это принесёт организму. Новая книга продолжает тему предыдущих книг автора: «Жить не болея?..», «Здоровья вам хорошего!», «Новое-небывалое», «Человек, прошу тебя!», и других.



Евменчик, А. А. / Средства оздоровительной физической культуры : методические материалы. – А. А. Евменчик, И. В. Евменчик, О. Ю. Лединская. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. - 196 с.

В методических материалах представлена характеристика средств оздоровительной физической культуры, излагаются методические основы организации учебно-тренировочных занятий по оздоровительной аэробике, аквааэробике, фитбол - и степ - аэробике, занятий, организованных по системе пилатес.

Предназначены для специалистов в области физической культуры и спорта: преподавателям и учителям физической культуры, инструкторам оздоровительного фитнеса с целью совершенствования педагогического мастерства. Кроме того, адресовано студентам высших учебных заведений, обучающихся по специальности 1-03.02.01 «Физическая культура» специализации «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» для методического обеспечения дисциплин «Теория и методика оздоровительной физической культуры» и «Средства оздоровительной физической культуры».



Галиновский, С. П. Простые движения для здорового образа жизни : метод, рекомендации / С. П. Галиновский. - Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2005. - 20 с.

Физическая активность - незаменимое средство профилактики болезней и замедления процессов старения организма. С каждым годом в мире возрастает интерес к использованию физических упражнений в оздоровительных целях. В работе изложены современные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья.

Простые движения: ходьба и бег - самые доступные для молодежи и всего населения, не требуют экономических затрат, а лишь только желания с помощью этих движений сохранить собственное здоровье.

Представленный материал актуален, доступно изложен и будет полезен студентам университетов, а также широкому кругу читателей.



Довженко, В. Р. / Искусство быть здоровым / В. Р. Довженко, А. В. Довженко. – Минск : Беларусь, 2003. – 199 с.

В популярной форме рассказывается о разных аспектах здоровья, о мерах предупреждения заболеваний, о факторах риска, о формировании здорового образа жизни. О том, как помидоры продлевают молодость, и заблуждениях, касающихся еды, об омолаживающем эффекте мелатонина и рецепте вечной молодости и о многом другом вы узнаете из нашей жизни

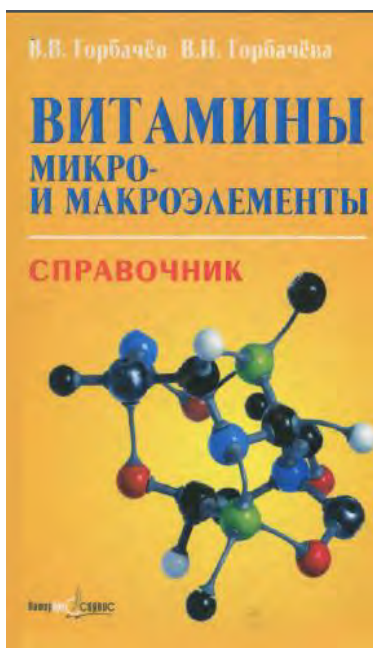
Для широкого круга читателей.



Лаптев, А. П. / Закаливайтесь на здоровье / А. П. Лаптев. – Москва : Медицина, 1991 . – 160 с.

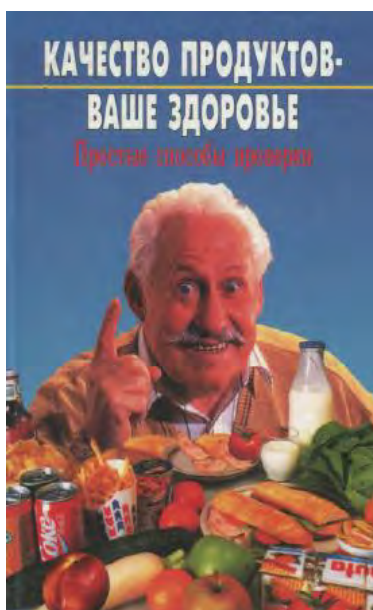
В книге рассказывается о том, как с помощью всевозможных средств закаливания (воздушных и солнечных ванн, водных процедур, банного жара, зимних купаний) приобрести отменное здоровье, высокую работоспособность, превосходный жизненный тонус.

Для широкого круга читателей.



Горбачев, В. В. / Витамины, микро - и макроэлементы: справочник / В. В. Горбачев, В. Н. Горбачева. – Минск : Интерпрессервис : Кн. Дом, 2002. – 544 с.

В справочнике систематизированы и подробно описаны витамины, микро- и макроэлементы - вещества, которые крайне необходимы для нормальной деятельности всех органов, тканей и систем, для эффективного течения обменных процессов в организме человека. Подробно описаны способы их применения как здоровым человеком, так и при возникновении заболеваний.



Качество продуктов - ваше здоровье : простые способы проверки / сост. В. В. Серегин. – Минск : БелЭн, 2001. – 192 с.

Изложены сведения о простых, доступных в обиходе способах и методах определения потребительских качеств продуктов питания, в том числе фруктов, овощей, рыбных, мясных и молочных продуктов, напитков и др. Изложены рекомендации по оптимальным режимам хранения продуктов, отмечены положительные и отрицательные стороны воздействия их на наше здоровье.



Климова, В. И. / Человек и его здоровье / В. И. Климова. – Москва : Знание, 1985. – 192 с. – (Наука и прогресс).

Научно-художественная книга, в которой о здоровье человека рассказывается с точки зрения его зависимости от социальных условий жизни, условий труда и отдыха, от того, насколько правильно сам человек оценивает свое состояние, какой образ жизни ведет.



Курорты и рекреация в Беларуси : монография / М. Г. Ясовеев [и др.]; под общ. ред. В. Ф. Логинова. - Могилев : Бел. - Рос. ун-т, 2005. – 489 с. : ил.

Приведено систематизированное описание природных условий и факторов оздоровления, рекреации и туризма в Беларуси. Значительное место занимают справочные, информационные материалы, рекомендации и методики по использованию природных лечебных ресурсов страны, в том числе медико-климатических, рекреационных, минеральных вод, бальнеологических грязей и рассолов, ландшафтно-эстетических, водно-рекреационных, с целью оздоровления, профилактики и рекреации.

Издание предназначено для специалистов в областях здравоохранения, геоэкологии и рационального природопользования, туризма и курортного лечения, студентов геолого-географических и медико-биологических специальностей высших учебных заведений страны, а также для широкого круга читателей, интересующихся вопросами оздоровления и выбора мест отдыха в Беларуси.



Здаровы лад жыцця» – ежемесячны навука-методыцескі журнал, адзінасны ў Рэспубліцы Беларусь, ажыццяўляючы інфармацыйна-методыцескую падтрымку педагогічным работнікам, дзейнасць якіх накіравана на фарміраванне навыкаў здаровага і бяспечнага образа жыцця ў дзяцей і ўчашайся моладзі, адражаючы палітыку дзяржавы ў абласці здаровысбярэжэння.

У змесцішчы рубрык размешчаюцца тэарэтычныя і практычныя навука-методыцескія матэрыялы, асвятляючы аспекты здаровага образа жыцця ў кантэксце сучасных адукацыйных тэндэнцый.

Рубрыкі журналу:

- Навука пра здароўе
- Форум метадычных ідэй
- У Міністэрстве адукацыі Рэспублікі Беларусь
- Культура здароўя
- Здароўе дашкольнікаў
- Бяспека жыцця дзейнасці
- Здаровае харчаванне
- Фізічная культура ў школе
- Спорт і мы
- Бацькі і дзеці
- Прыгажосць і здароўе
- Старонка валеолага
- Фізкультура для здароўя
- Шосты школьны дзень.

<https://zclub.aiv.by/ru/index.php?route=common/home>

<https://zclub.aiv.by/ru/zozh-vospitanie/zdorovoe-pitanie/colnechnyj-vitamin.html>



"Здоровье" – это первый и главный российский журнал о здоровом образе жизни. Издается ежемесячно с января 1955 года.

Сегодня "Здоровье" – яркий и интересный журнал о том, как достичь физического и эмоционального благополучия, не болеть, всегда сохранять прекрасную форму и высокий жизненный тонус. Мы считаем, что здоровье – это ключ к удовольствиям, а забота о себе – важная и приятная часть жизни. Красота, полезная еда, фитнес, здоровые привычки, психология, новейшие медицинские открытия, детское здоровье – вот основные темы, которые интересуют нас и наших читателей.

<https://catalog-n.com/zdorove-4-2024#zdorove-4-2024-09>