

ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ

выставка электронных изданий для студентов и специалистов



**«По-настоящему
счастливым, всесторонне
и наиболее полно
раскрывающим свои
способности и
возможности может быть
только ЗДОРОВЫЙ
ЧЕЛОВЕК.»**

А.Шопенгауэр

Секач, М.Ф. Психология здоровья: учеб. пособие для высш.школы
/ М.Ф. Секач. – Москва: Академический проект, 2020. – 192 с. – (GAUDEAMUS).

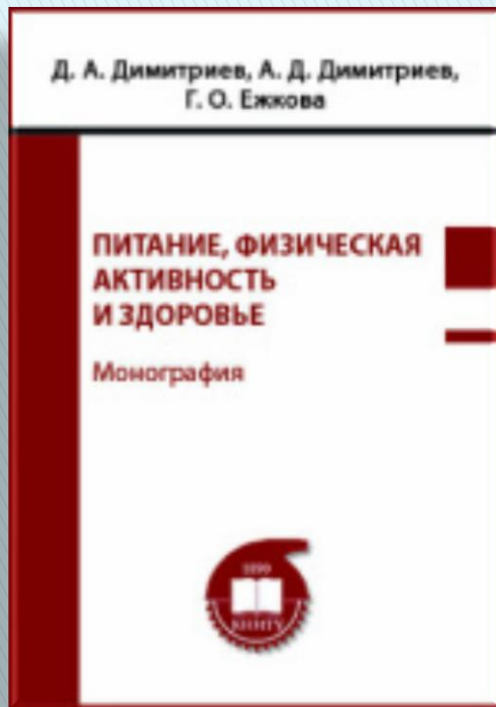


Настоящее учебное пособие является одним из первых в отечественной науке изданий в такой бурно развивающейся области психологического знания, как психология здоровья. Эта отрасль представляет собой синтез психологии и валеологии. В пособии рассматриваются проблемы, находящиеся сегодня в центре исследовательских интересов, - здоровье как системное понятие, психология здоровья и психическая устойчивость руководителя, факторы риска, влияющие на психическую устойчивость, влияние стресса на здоровье, психология ЧС, механизмы психологической защиты. Помимо теории в издании даны практические рекомендации по повышению психической устойчивости и навыкам самопрограммирования.

Книга представляет интерес для студентов и преподавателей медицинских вузов, врачей, психологов и широкого круга читателей.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785829128357.html>

Димитриев, Д.А. Питание, физическая активность и здоровье: монография / Д.А. Димитриев, А.Д. Димитриев, Г.О. Ежкова. – Казань: Изд-во КНИТУ, 2017. – 128 с.

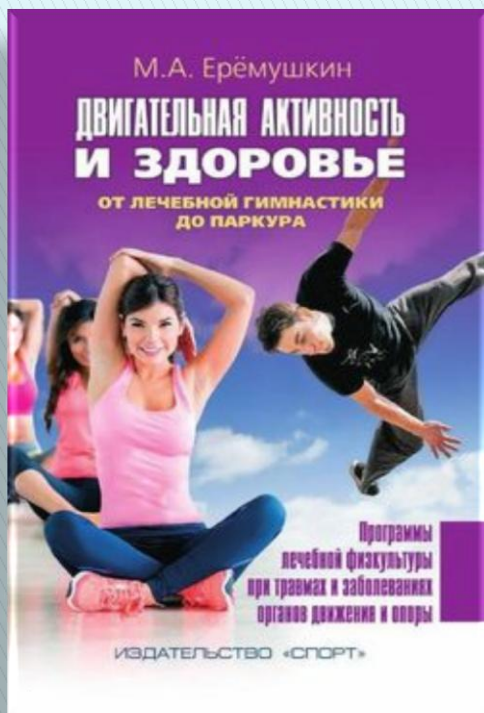


В книге даны современные сведения о действии токсических веществ в пищевых продуктах на отдельные органы и организм человека в целом. Кроме того, авторами представлена сложная модель связи между физической активностью и здоровьем людей.

Монография представляет интерес прежде всего для магистрантов, аспирантов и преподавателей, занимающихся изучением продуктов питания из растительного и животного сырья, а также для экологов, технологов предприятий пищевой промышленности и других специалистов.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785788223476.html>

Ерёмушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура: практ.пособие / М.А. Ерёмушкин. – Москва: Спорт, 2016. – 184 с.: ил.



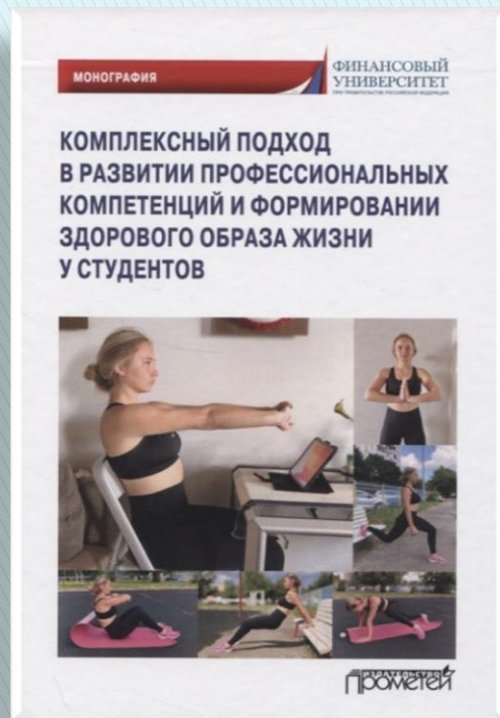
В пособии с нетрадиционных точек зрения рассматривается построение свободного движения человека, не ограниченное какими-либо внешними или внутренними препятствиями (отдельная глава, написанная в соавторстве с А.В. Парачевым, так и называется «Философия свободного движения»).

Автором даются базовые понятия, определяющие процесс совершенствования двигательных способностей, характеризуются средства воспитания двигательных навыков. В приложении помещены примеры комплексов ЛФК, используемых на этапах лечения травм опорно-двигательного аппарата.

Издание адресовано врачам и методистам по восстановительному лечению, спортсменам и всем, кто интересуется вопросами здоровья.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785990723979.html>

Комплексный подход в развитии профессиональных компетенций и формировании здорового образа жизни у студентов: монография / С.Л. Балова, И.А. Безденежных, Л.В. Воронкина, М.В. Горячева и др. – Москва: Прометей, 2020. – 190 с.: ил.



В монографии рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни студентов, чья будущая профессиональная деятельность характеризуется малой физической активностью. Авторами дается характеристика основных рисков развития отклонений в здоровье учащихся этой группы и приводятся рекомендации по улучшению качества их жизни .

Книга адресована как преподавателям учебных заведений, так и самим учащимся, желающим скорректировать учебный и трудовой процесс с пользой для здоровья.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785001720591.html>

Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технологии: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – Москва: Спорт, 2017. – 128 с.



Предлагаемое пособие посвящено обучению методике и технологии измерения и оценки важнейших показателей здоровья с помощью тестов физического развития и физической подготовленности. Мониторинговые исследования помогут контролировать организацию здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений и результативность внедрения комплекса ГТО («Готов к труду и обороне»).

Учебное пособие предназначено для специалистов системы образования, преподавателей физической культуры и тренеров, а также студентов вузов, обучающихся по специальности «Спортивный менеджер» и «Менеджер здоровья».

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785906839879.html>

Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учеб. пособие / М.В. Степанова. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 136 с.



Настоящее издание призвано помочь формированию физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений. Плавание является одним из наиболее распространенных видов спорта в вузах. Пособие раскрывает оздоровительную роль плавания, знакомит с основными его приемами (брасс, кроль на груди, на спине и т.д.), техникой безопасности при занятиях в бассейне и во время соревнований.

Качественное обучение студентов плаванию зависит от разносторонней и квалифицированной подготовки преподавателей физвоспитания, поэтому в первую очередь данное издание будет полезно педагогам .

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785741017456.html>

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, А. И. Загrevская, Г. И. Головко, Р. Г. Черданцева. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2020. - 72 с.



В предлагаемом учебно-методическом пособии рассматриваются организация, методические особенности проведения занятий по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" и "Физическая культура и спорт" в вузе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Приводятся комплексы физических упражнений, направленных на профилактику обострений имеющихся хронических заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, нарушений зрения.

Издание предназначено для студентов факультета физической культуры, преподавателей высших и средних специальных учебных заведений.

https://www.studentlibrary.ru/ru/book/tgu_118.html

Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: монография / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. – Москва: ФЛИНТА, 2021. – 263 с.

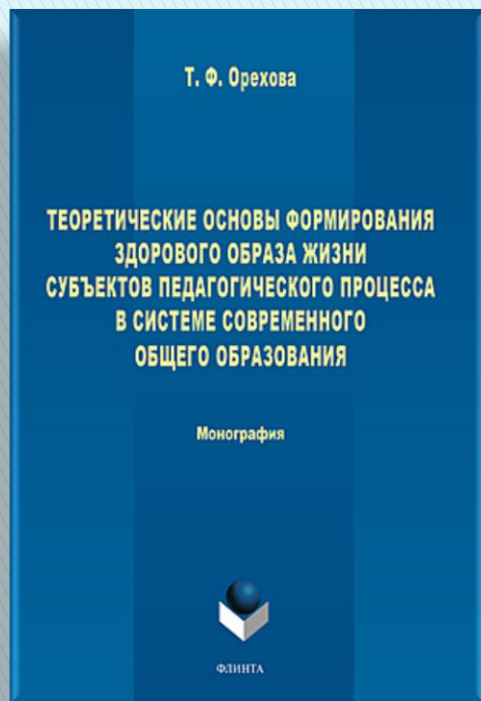


В книге изложены результаты завершеного психолого-педагогического исследования. Автором обобщены и сформулированы теория, содержание, средства и методика приобщения дошкольников к здоровому образу жизни. Приложение к монографии содержит пакет диагностических методик и рекомендаций к программам формирования здоровья детей 5-7-летнего возраста, а также схемы, модели и структуру работы по реализации этой программы.

Издание адресовано педагогам дошкольного образования, студентам педагогических вузов, медицинским специалистам профилактического звена, детским психологам и т.д.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN97859765114220921.html>

Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография / Т.Ф. Орехова. – Москва: ФЛИНТА, 2021. – 354 с.

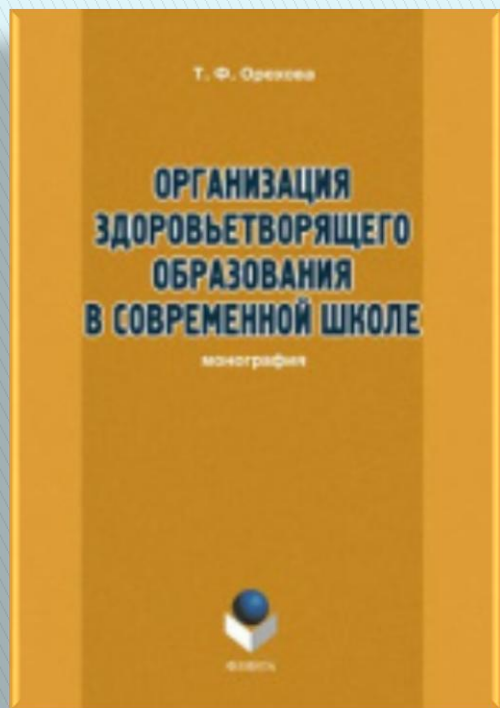


По словам выдающегося отечественного хирурга, профессора Н.М. Амосова, здоровье является ценностью, которую люди обнаруживают только после того, как его теряют. Автор книги развивает эту мысль и на основе проведенных исследований и опыта изучения феномена здоровья человека показывает противоречие между желанием людей быть здоровыми и нежеланием их прилагать усилия для достижения данной цели. В особенности это касается подрастающего поколения, поэтому автором предлагается концепция формирования у детей, подростков, юношества, членов их семей и педагогов правильных ценностных ориентиров в области физического и психического здоровья.

Монография адресована студентам медицинских и педагогических вузов, врачам, работникам центров профилактики и всем, кто интересуется данными вопросами.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN97859765121150921.html>

Орехова, Т.Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе: практикоориентированная монография / Т.Ф. Орехова. – Москва: ФЛИНТА, 2021. – 355 с.



Современный этап развития общеобразовательной школы характеризуется неблагоприятным влиянием системы массового образования на здоровье всех субъектов процесса обучения: учащихся, педагогов и родителей учеников. Сохранение и укрепление здоровья детей, подростков и юношества становится важнейшей педагогической задачей, попытки решения которой предпринимаются в самых разных учебных заведениях – от дошкольных до высших.

В предлагаемой вниманию читателей монографии изложена авторская концепция организации здоровьесберегающего образовательного процесса. Книга предназначена педагогам школ, студентам педагогических вузов, медицинским специалистам в области гигиены и профилактики, а также родителям школьников.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN97859765121080921.html>

Морозов, В.О. Здоровье-сберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты): монография / В.О. Морозов. – Москва: ФЛИНТА, 2020. – 188 с.



В монографии рассматриваются теория и практика здоровьесбережения школьников в процессе обучения. Автором проанализированы формы, методы и средства формирования у учащихся здорового образа жизни и основ безопасного поведения. Для специалистов, работающих в данном направлении, будет интересно описание опытно-экспериментальной работы по формированию здоровьесберегающих ориентаций у школьников младших классов.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN97859765244221.html>

Белоусов, А.Д. Угрозы сети Интернет для несовершеннолетних пользователей: психологический анализ и профилактика: монография / А.Д. Белоусов. – Москва: Проспект, 2019. – 80 с.



В монографии изложены результаты исследования деструктивного влияния сети Интернет на психическое и физическое здоровье несовершеннолетних. С позиций прикладной психологии охарактеризован манипулятивный характер общения в особых группах социальных сетей, а с позиций уголовного права рассмотрено вредоносное информационное воздействие на участников онлайн-общения и элементы умышленности этой деятельности.

Издание адресовано педагогам, психологам, психиатрам, сотрудникам правоохранительных органов, ведущим профилактическую работу с несовершеннолетними, студентам педагогических, психологических, юридических факультетов и широкому кругу читателей.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785392296781.html>

Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учеб. пособие / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. – 120 с.



Пособие знакомит читателей с историей развития бодибилдинга и фитнеса в России и в мире, освещает фитнес как систему физической подготовки, особенности тренировочного процесса и проведения соревнований, а также содержит рекомендации по организации образа жизни занимающихся фитнесом для поддержания нужной физической формы и предотвращения травматизма и заболеваний.

Издание предназначено студентам и преподавателям педагогических и физкультурных вузов, инструкторам фитнес-клубов, специалистам в области спортивной медицины и лицам, занимающимся фитнесом самостоятельно.

https://www.studentlibrary.ru/ru/book/sibgufk_057.html

Плохой, В.Н. Скандинавская ходьба до и после 60-ти: монография / В.Н. Плохой. - Москва: Спорт, 2020. – 84 с.



В книге освещены структура и различия обычной ходьбы и ходьбы с палками, а также дано научное обоснование основных параметров нагрузки – объема, интенсивности и периодичности занятий – в возрастном диапазоне от 20 до 80 лет и старше. Приведена методика обучения скандинавской ходьбе и показаны положительные изменения в организме людей, занимающихся ею (в первую очередь лиц пожилого возраста).

Издание будет полезно тренерам и инструкторам клубов скандинавской ходьбы и тем, кто осваивает ее самостоятельно.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785907225329.html>

Губа, Д.В. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис: учебник / Д.В. Губа, Ю. С. Воронов. – Москва: Спорт, 2020. – 240 с.

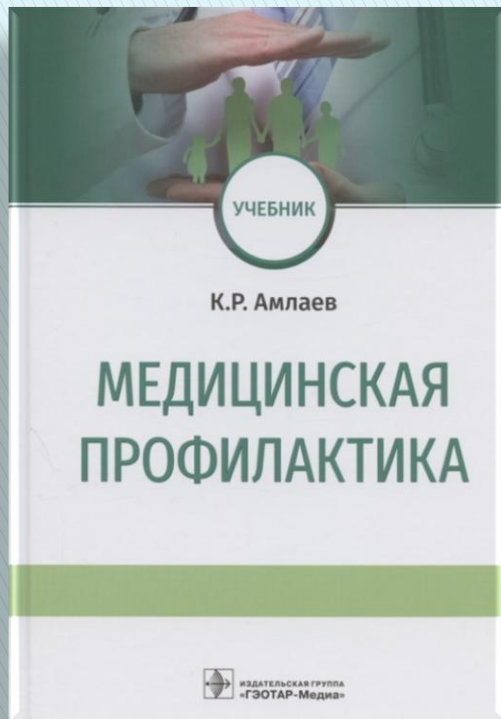


В учебнике с использованием опыта отечественных и зарубежных исследований раскрыты особенности и место лечебно-оздоровительного сервиса в структуре туристской деятельности, а также направления развития лечебно-оздоровительного туризма в России. Авторами даны рекомендации по организации исследований потребительского спроса на рынке медицинских и туристических услуг.

Издание может применяться в научно-практической деятельности специалистами социально-культурного сервиса, спорта и т.д.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785907225060.html>

Амлаев, К.Р. Медицинская профилактика: учебник / К.Р. Амлаев. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 184 с.



В учебнике рассмотрены уровни и виды медицинской профилактики, приведены примеры профилактических мероприятий для каждого уровня. Автором дана современная характеристика социально значимых заболеваний (сахарный диабет, ожирение, расстройства жирового обмена, грипп и ОРВИ, ВИЧ/СПИД и др.), подробно освещены вопросы их профилактики и формирования грамотности населения в вопросах ЗОЖ в целом.

Издание написано в соответствии с программой преподавания дисциплины «Медицинская профилактика» и предназначено для студентов лечебного, педиатрического, медико-профилактического факультетов медвузов.

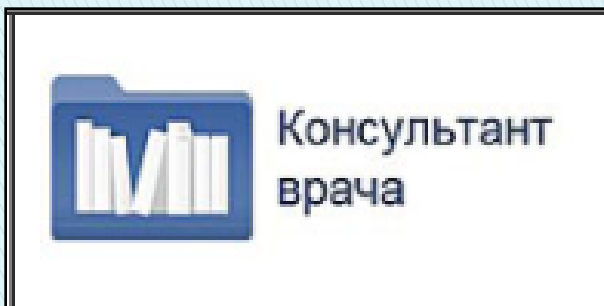
<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785970461297.html>

На сайте Научной библиотеки в разделе «Нашим читателям» вы можете также познакомиться с материалами выставок электронных изданий :

**«ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – КРАСИВАЯ УЛЫБКА»
и «СТИЛЬ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЬЕ».**

<http://www.nsmu.ru/lib/readers/>





Для поиска дополнительной литературы используйте **электронные библиотечные системы (ЭБС) «Консультант студента», «Консультант врача» и «eLibrary.ru»**

на сайте Научной библиотеки СГМУ в разделе «Электронные ресурсы»

<http://www.nsmu.ru/lib/>