



ГУК «Солигорская районная центральная библиотека»

Справочно-библиографическая служба

Серия: «Здоровый образ жизни»

Выпуск № 4

Молодежь + спорт = ЗДОРОВЬЕ!

Рекомендательный список литературы



Солигорск, 2022

Здоровье — это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие — либо болезненные изменения.

Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Здоровый организм способен переносить огромные психические и физические нагрузки, значительные колебания факторов внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно.

У физически тренированных людей компенсаторные (защитно-приспособительные) реакции развиты особенно хорошо.

Однако компенсаторные возможности организма не беспредельны, рано или поздно они могут истощиться, и тогда возникает болезнь.

Здоровье, если оно дано нам изначально, нужно еще уметь сохранить.

А уж если есть какие-то отклонения в здоровье, то их нужно постараться ликвидировать.

Достичь этого можно только путем ведения здорового образа жизни.

Список литературы:

Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин : [полный комплекс упражнений, тренировочный режим, группы мышц]. - Минск: Харвест, 2021. - 159, [1] с.

Афанасьев, П. А. Школа йога: Восточные методы психофизического самосовершенствования / Афанасьев П.А.. - Минск: Польша, 1991. - 155с.. - (За здоровьем и долголетием)

Боброва, А. Профилактика заболеваний — приоритеты Беларуси на пути к долголетию / Анастасия Боброва // Наука и инновации. — 2021. — №1. — С. 65—69.

Болонов, Г. П. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Кн.2 : Игров.упражн. Физкультминутки. Подвиж.игры. Полезн.советы / Г.П. Болонов, Н.В. Болонова. - Москва: Шк. Пресса, 2004. - 95с.. - (Воспитание школьников. Б-ка ж-ла; Вып.46)

Бурак, Р. И. Лыжная подготовка: Учебно-методическое пособие / Р.И.Бурак, Г.В. Гринцевич. - Минск: Акад. упр. при Президенте РБ, 2009. - 83с.

Василевская, Т. Огород на подоконнике или микрозелень круглый год: ешь на здоровье / Татьяна Василевская // Здоровье и успех. — 2022. — № 1. — С. 28—29.

Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2005. - 240с. - (Высшее проф.образование)

Вас вызывает "Спортландия" / ред.-сост. Л. И. Жук. - Минск: Красико-Принт, 2011. - 128с. - (Праздник в школе. Вып. 6/2011)

Воронова, И. Развитие внутреннего туризма в условиях пандемии / Ирина Воронова // Наука и инновации. — 2021. — № 7. — С. 4—7.

Время ярких спортивных побед: [для младшего школьного возраста / составитель Э. И. Горошко]. - Минск: Беларуская Энцыклапедыя імя Петруся Броўкі, 2019. - 35, [1] с. - (Маленький профессор)

Гирель, А. Bison Race Championships: нереальный экстрим! / Александра Гирель // Калійшчык Салігорска. - 2021. — 18 чэрв. — С. 8—9.

Гогоулан, М. Законы здоровья / М.Гогоулан. - Москва: Сов.спорт, 2000. - 496 с.

Жолдак, В. И. Социология менеджмента физической культуры и спорта / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. - Москва: Сов.спорт, 2003. - 384 с.

Казакова, В. Этнокультурное наследие Беларуси: концептуальные основы в сфере туризма / Валерия Казакова // Наука и инновации. — 2021. — № 7. — С. 8—12.

Комлев, А. Р. Искусство нунчаку-до: Практическое пособие / А.Р.Комлев. - Москва: Гранд, 2000. - 317с. - (Традиции и методы самозащиты)

Отдых на природе / авторы-сост. М.Садов, В.Никова. - СПб.: Литера, 2000. - 350с. - (Энциклопедия веселой компании)

Пазнякоў, М. Падарожжа ў гісторыю спорту / Міхась Пазнякоў. - Мінск: Коларград, 2017. - 84 с.

Пашкевич, А. Микрозелень. Функциональный продукт XXI века / Анна Пашкевич, Андрей Чайковский // Наука и инновации. — 2021. — № 11. — С. 58—63.

Питание для красоты // Здоровье и успех. — 2022. — № 3. — С. 25—27.

Правко, В. Душе молодой важен спорт гиревой / Виктория Правко // Калійшчык Салігорска. - 2022. — 11 сак. — С. 9.

Рэднедж, К. Футбол. Современная энциклопедия = Большая энциклопедия футбола / Кир Рэднедж ; [перевод с английского П.И. Андрианова]. - Москва: АСТ, 2019. - 223 с.

Спорт омолаживает организм: ни дня без физкультуры // Здоровье и успех. – 2022. – № 3. — С. 32—33.

Темный, Ю.В. Экономика туризма: учебник для студ.вузов / Ю.В.Темный, Л.Р.Темная. - Москва: Сов. спорт, 2003. - 416 с.

38 практических советов по сохранению молодости и красоты для женщин любого возраста // Здоровье и успех. — 2022. — № 3. — С. 24—25.

Физкультура для всей семьи / Т.В.Козлова, Т.А. Рыбухина. - Москва: Физ -ра и спорт, 1990. - 463 с.

Харйунг, М. Роликовые коньки: Разминка и отдых на восьми роликах / М. Харйунг, А. Атанасиадис. - Вильнюс: Полина, 1996. - 153 с.

Холодов, Ж. . Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж. К. Холодов. - Москва: Академия, 2005. - 144 с.

Шипачева, Д. Каким будет мир, в котором люди живут больше 100 лет? / Дарья Шипачева // Здоровье и успех. — 2022. — № 2. — С. 17—18.

Я хочу быть здоровым: сценарии спортивных праздников и мероприятий / сост. Н. С. Латышева. – Минск: Пачатковая школа, 2008. - 64 с. - (Библиотека "Пачатковой школы")

Составили библиографы:

Засинец Надежда Сергеевна
Маринич Ольга Аркадьевна