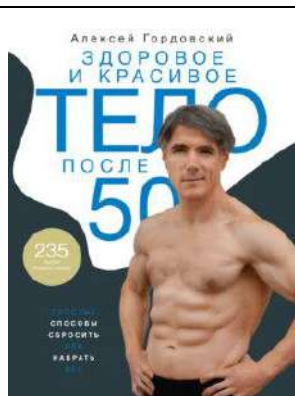


«Движение - жизнь! О важности физической активности в повседневной жизни».

Вся наша жизнь – движение, и физическая активность не должна останавливаться ни в каком возрасте. Регулярные занятия спортом позволяют предотвратить развитие множества заболеваний и продлить активное долголетие, о котором сейчас так много говорят. Какие виды физической активности наиболее полезны, кому показаны нагрузки, а кому – нет, и почему движение так важно для всех возрастов?

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о важности физической активности в нашей жизни. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Агапкин, С.Н. Динамическая гимнастика для любого возраста : йога-вьяяма: в движении - жизнь / С. Агапкин, С. Бабкин. – М. : АСТ : Времена, 2014. - 218 с. : ил. - (Адекватная йога).</p> <p>Автор этой книги всегда стремится к тому, чтобы практика йоги была адекватной. Адекватной поставленным целям и задачам, адекватной физическому и душевному состоянию занимающегося, адекватной каждому конкретному человеку в каждый конкретный момент. С этой точки зрения он знакомит читателей с системой упражнений «вьяяма», основанной на понимании принципов самооздоровления и правильном их использовании для получения поставленных целей. Собственно в нынешнем виде вьяяма представляет собой сплав традиционных техник йоги, индийских боевых искусств (мала-видья, бинот, калари-пайяту), а также западных систем физической культуры. Она может использоваться и как вспомогательный элемент тренировки, и как самостоятельная методика работы над собой.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.labirint.ru/books/433911/</p>
	<p>Бубновский, С.М. Кинезитерапия на каждый день. 365 советов доктора Бубновского : [движение вместо лекарств, «позажный» план физических упражнений, что нужно знать о тренажерах] / С.М. Бубновский. - М. : Эксмо, 2020. - 220, [3] с.</p> <p>Доктор Бубновский даёт полезные советы тем, кто хочет сохранить или восстановить своё здоровье. Автор рассматривает основные ошибки, которые возникают при неправильном или необдуманном подходе к физическим нагрузкам, и даёт рекомендации, которые помогут восстановить здоровье суставов, позвоночника и сердечно-сосудистой системы без лекарств и операций.</p> <p>Советы, которые содержатся в этой книге, будут полезны для всей семьи: мужчинам и женщинам трудоспособного возраста, молодым родителям, людям старшего поколения.</p> <p>Книгу можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Гоголан, М.Ф. Правила полноценной жизни: питание и движение. Законы здоровья / М. Гоголан. – М. : АСТ, 2013 : Полиграфиздат. - 505, [1] с. - (Быть здоровым всю жизнь).</p> <p>Нарушение кровообращения, закупоривание мелких сосудов – капилляров приводит к дисбалансу во всём организме. Заболеть очень легко, достаточно мало двигаться и неправильно питаться. Но так же легко и избавиться от болезни: надо лишь слегка изменить свою жизнь. В этой книге рассказано о пяти упражнениях, которые очень быстро восстанавливают кровообращение и очищают организм. А также даны бесценные советы по питанию.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://mybook.ru/author/majya-gogulan/pravila-polnocennoj-zhizni-pitanie-i-dvizhenie-zak/read/</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/mayya-gogulan/pravila-polnocennoj-zhizni-pitanie-i-dvizhenie-zakony-zdorov-22609313/</p>



Гордовский, А.С. Здоровое и красивое тело после 50 : простые способы сбросить или набрать вес / А. Гордовский. – М. : АСТ, 2022. - 302, [1] с. : ил. - (ЗОЖРунета).

Автор подробно рассказывает обо всех аспектах построения красивого тела после 50 лет: как наладить режим дня, как составить план тренировок, как правильно питаться и как найти стимул заняться собой, несмотря на устоявшийся график жизни и большие соблазны оставить всё как есть.

Книгу можно получить для чтения в отделе абонемента Дворца книги.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/aleksey-gordovskiy/zdorovoe-i-krasivoe-telo-posle-50-prostye-sposoby-sbros-67879064/>



Григорьев, И.С. Оздоровительная физкультура глазами профессионала / И.С. Григорьев. - Краснодар : Юг, 2012. - 415 с. : ил., табл.

Автор подробно раскрывает механизмы возникновения заболевания как такового и болезней в частности, а также методы и средства, с помощью которых можно предупредить недуги, при их наличии перевести в стадию ремиссии или снизить частоту и остроту обострений, тяжесть осложнений. На страницах книги читатель найдёт для себя практические рекомендации: как тренироваться самостоятельно, чтобы не навредить своему здоровью или не утратить его остатки, как достичь высоких результатов оздоровления своего организма, в которых используются не только общепринятые методики, но и 38-летний опыт преподавания оздоровительной физкультуры автора.



Ильницкий, А.Н. Неуязвимые. Книга о здоровье / А. Ильницкий, К. Прощев. – М. : Дискурс, 2021. - 335 с. : ил., схем.

Каждый человек мечтает быть неуязвимым - хотя бы к болезням. И если нельзя повернуть время вспять и уже имеются определённые заболевания, то раздвинуть границы здоровой жизни по силам каждому: для этого достаточно понимать, чем солнце лучше солярия, почему белое мясо предпочтительнее красного, зачем употреблять чернику, какую нагрузку давать мышцам и как тренировать память.

Кроме того, есть шанс научиться управлять своей неуязвимостью с помощью новых методик, разработанных авторами этой книги, известными врачами. Они дают ответы на вопросы: почему мужчины живут меньше женщин? Почему не должно быть «забракованных» людей? Зачем соблюдать респираторный этикет во время пандемии COVID-19? Как новая цифровая реальность влияет на неуязвимость?

Книгу можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



Кобякова, О.С. Здоровье без фанатизма : 36 часов в сутках / О.С. Кобякова. - М. : АСТ, 2019. - 255 с. : ил., табл. - (Здоровье Рунета).

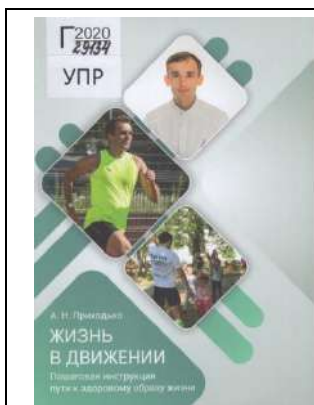
Большинство из нас хочет успеть всё, но что имеем в результате бесконечной гонки и желания успеть всё? Примерно к 40 – хронический стресс, нарушения сна, лишний вес и следующие за ним ожирение, гипертония и другие «приятные» атрибуты современного образа жизни. А там и до первого инфаркта рукой подать.

Если у вас плотный рабочий график, командировки и перелёты, если вам кажется, что у вас нет времени на спорт и здоровый образ жизни, книга для вас. Автор честно пишет, что точно так же нервничает, много и тяжело работает, летает, как стюардесса, периодически ест неправильную еду, но при этом она знает, как со всем этим справляться.

Книгу можно прочитать в читальном зале Дворца книги.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/olga->

	<p>kobyakova/zdorove-bez-fanatizma-36-chasov-v-sutkah-48791888/</p> <p>Ковальский, И.Н. Как ускорить свой метаболизм / И.Н. Ковальский. – СПб. : Вектор, 2013. - 156 с. : ил. - (Здоровье на все 100!).</p> <p>Всегда быть в прекрасной форме, со свежим цветом лица, в хорошем расположении духа - такая программа-минимум выполнима только при условии постоянного обновления на клеточном уровне и активизации обменных процессов в организме. А это невозможно без динамичного образа жизни и внимательного отношения к своему здоровью.</p> <p>Книга знакомит вас с эффективными методиками активизации метаболизма и повышения уровня физической активности.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://libcat.ru/knigi/domovodstvo/zdorove/102517-igor-kovalskij-kak-uskorit-svoj-metabolizm.html</p>
	<p>Либман, Х.Л. Анатомия упражнений для тех, кому за... : [профилактика заболеваний суставов, разработка гибкости тела, подробные описания и подсказки] / Х.Л. Либман ; [пер. с англ. С.Ю. Чигринец]. – М. : Эксмо, 2013. - 159, [1] с. : цв. ил. - (Анатомия здоровья).</p> <p>Всем нам хочется побеждать на стадионе, не отставать от детей (а возможно и от внуков), а также выглядеть лучше, чем когда бы то ни было в этих стильных джинсах. Когда вам за 50, у вас есть все шансы и все возможности осуществить эту мечту. Цель книги - улучшить каждый миллиметр вашего тела посредством упражнений, а также позволить вам с каждым днём чувствовать себя всё лучше и лучше. Благодаря чётким пошаговым инструкциям вы сможете защитить своё тело и суставы от преждевременного старения и потери гибкости.</p>
	<p>Макгонигал, К. Радость движения : как физическая активность помогает обрести счастье, смысл, уверенность в себе и преодолеть трудности / К. Макгонигал ; пер. с англ. Ю. Змеевой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021 [т.е. 2020]. - 269, [1] с.</p> <p>Человек XXI века ведёт непозволительно пассивный и размеренный образ жизни. Многие совершенно не уделяют времени спорту, даже прогулка на пару километров кажется им чем-то совершенно лишним, ненужным и даже изнурительным. Мы стали попросту забывать, что движение - это жизнь. А ведь именно физическая активность способна сделать вас по-настоящему счастливым, и дело не только в выбросе эндорфинов. Нагрузки способствуют выработке целого комплекса биохимических веществ, которые наделяют нас энергией, избавляют от тревоги и даже помогают наладить общение с другими людьми.</p> <p>Келли Макгонигал в своей книге показывает, как сделать спорт неотъемлемой частью жизни. Вы узнаете, что такое эйфория бегуна, как работает природный механизм вознаграждения за настойчивость, что такое катализаторы покоя и радости и многое другое. Если чувствуете, что вам не хватает движения, самое время это изменить!</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/kelli-makgonigal/radost-dvizheniya-kak-fizicheskaya-aktivnost-pomogaet-obr-62736147/</p> <p>Книгу можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>



Приходько, А.Н. Жизнь в движении : пошаговая инструкция пути к здоровому образу жизни / А.Н. Приходько. - Белгород : Изд-во Сангалова К. Ю., 2020. - 79, [1] с.

Все мы знаем о пользе здорового образа жизни. Кто-то ест семена чиа, ягоды Годжи, пьёт только кокосовое молоко, заказывает огромное количество БАДов в интернет-магазинах, ходит на аэройогу и думает, что все болезни от нервов. А есть те, кто просто бегают по утрам, не переедает и не имеет вредных привычек. Оба варианта - допустимы. Но как сделать так, чтобы здоровый образ жизни приносил удовольствие и не опустошал ваш кошелёк? Именно об этом врач-хирург Белгородской областной клинической больницы Святителя Иоасафа Алексей Приходько написал в своей книге.



Рэйти, Д. Зажги себя! : жизнь в движении : революционное знание о влиянии физической активности на мозг / Д. Рэйти, Э. Хагерман ; пер. с англ. М. Попова. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 330 с.

Автор убедительно доказывает: что хорошо для тела, хорошо и для мозга. Аэробные тренировки, направленные на формирование хорошей фигуры, сжигание жира и повышение выносливости развивают и мозг, «зажигая» в нём позитивные процессы. Они укрепляют нейронную сеть, развивают интеллект, помогают победить стресс, депрессию и вредные привычки. И чтобы достичь позитивного эффекта, достаточно просто регулярно разгонять свой пульс.

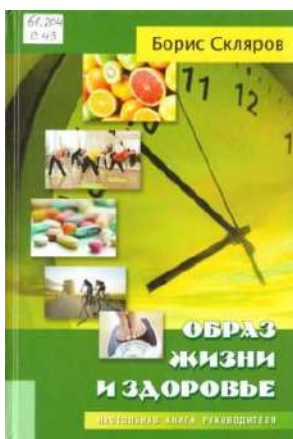
Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/dzhon-reyti/zazhgi-sebya-zhizn-v-dvizhenii-revolucionnoe-znanie-o-vliyanii-24501725/>



Сак, Л.Д. Сила в возрасте : правильная физическая активность для восстановления и сохранения здоровья / Л. Сак. – М. : Эксмо, 2021. - 239, [1] с. : ил. - (Легендарные врачи рекомендуют).

С возрастом наше здоровье меняется, мы становимся менее активны и более подвержены различным заболеваниям. Но принимать только лекарства – не всегда выход! Физическая активность может быть отличным нефармакологическим способом восстановления здоровья. В этой книге собраны научные исследования и рекомендации о влиянии силового тренинга на организм. Вы узнаете, как привести давление в норму, снизить риск инсульта, сохранить и улучшить осанку, уменьшить боли в спине и т.д. Даже при возрастных изменениях вы можете поддерживать здоровье и значительно улучшить качество жизни!

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/leonid-sak/sila-v-vozraste-pravilnaya-fizicheskaya-aktivnost-dlya-vosstano-66030610/chitat-onlayn/> Книгу можно прочитать во Дворце книги.



Скляров, Б.В. Образ жизни и здоровье : [настольная кн. рук.] / Б.В. Скляров. - Ульяновск : Дом печати, 2016. - 95 с. : ил., табл.

В книге изложены советы и рекомендации диетологов и врачей о здоровом образе жизни, о сбалансированном питании, о необходимости физической активности. Прочитав книгу, вы сможете научиться управлять своим организмом, мобилизовывать его резервы, защитные силы и понять, что лучший способ сохранения здоровья – не допускать развития заболеваний. Именно поэтому такое огромное значение имеет профилактика заболеваний. Постигнуть это вам помогут физическая активность, аутогенная тренировка, здоровое питание, разгрузочные диеты, водные процедуры, правильная организация работы и отдыха. Для тех, кто имеет повышенный вес, даны рекомендации по его снижению.

Книгу можно прочитать во Дворце книги.

Статьи в периодических изданиях

	<p>Амосов, Н.М. Необходимая тысяча движений / Н.М. Амосов // Будь здоров!. - 2017. - № 3. - С. 4-10 : 2 фот., 10 рис. Выдающийся кардиохирург Николай Амосов считал, что функции всех органов можно поддерживать тренировкой. В течение многих лет он испытывал себя, варьируя физические нагрузки и анализируя результаты. Сначала - для того, чтобы поддерживать высокую работоспособность, а последние 9 лет – чтобы противостоять старости. В его практике были и сверхнагрузки, но главный итог эксперимента можно сформулировать так: 1000 движений необходима каждому.</p>
	<p>Вайсертрейгер, А. Проснись и пой /А. Вайсертрейгер // Здоровье. - 2023. - № 1/2 (792). - С. 16 : фот. Мы привыкли думать, что способность к бодрым утренним подъёмам - врождённый дар, и некоторым это просто не дано. Но так ли это на самом деле? О влиянии физической активности, сна и рациона питания на завтрак на бодрый утренний подъём. Статью можно прочитать здесь https://jurnali-vsem.ru/zdorove/zdorove-1-2-yanvar-fevral-2023.html</p>
	<p>Как фитнес спасает от осенней апатии // Здоровье. - 2021. - № 11 (780). - С. 22-23 : фот. Если депрессионные мысли – ваша стандартная реакция на плохую погоду, возможно, вам пора на фитнес! Какой фитнес выбрать для начинающих? Как избавиться от осенней усталости, апатии и хандры? Статью можно прочитать здесь https://zdr.ru/kak-fitness-spasaet-ot-osennej-apatii/ Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Колосков, А. Спорт - целитель / А. Колосков // Физкультура и спорт. - 2021. - № 6. - С. 26-27. Почему движение так важно для здоровья человека? Ответ на этот вопрос надо искать в далёком прошлом. Как утверждают специалисты по эволюции человека, в генетическом плане за 10 тысяч лет мы изменились мало. А ведь наши далёкие предки вели совсем другой образ жизни: они бегали, преследуя зверя или спасаясь от него, забирались на вершины деревьев, собирая плоды, поднимали тяжести и т.д. Те, кто был не способен выдерживать такие нагрузки, вымирали. А у выживавших в течение тысячелетий сложился определённый тип «генетического снаряжения», который передавался и до сих пор передается - по наследству. Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги. Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2006-g/9/148-aleksandr-koloskov-sport-tselitel-2.html</p>
	<p>Коньшев, В. Метаболический синдром, питание и спорт / В. Коньшев // Физкультура и спорт. - 2023. - № 7. - С. 18-20. В статье описываются особенности формирования и развития метаболического синдрома, даны рекомендации по питанию и физической активности для его профилактики или оздоровления организма. Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>



Коньшев, В. Пища и спорт против рака / В. Коньшев // Физкультура и спорт. - 2021. - № 8. - С. 18-20.

В обиходе все онкологические заболевания нередко называют словом «рак», что неправильно. Рак - это лишь группа среди онкологических болезней. Причины их развития многообразны. Это наследственность, курение, инфекции, сидячий образ жизни, неправильное питание, алкоголизм. Развитию рака способствуют ожирение, диабет, избыточное питание. И не удивительно, что важное место в защите от рака занимает физическая активность, необходимая для поддержания нормального веса тела.

Статью можно прочитать здесь <http://fis1922.ru/arkhiv/2005-g-2/8/1791-viktor-konyshchikov-pishcha-i-sport-protiv-raka.html>

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



Кочетков, В. «Потому что мы живем...» / В. Кочетков // Физкультура и спорт. - 2022. - № 10. - С. 10-12 : 2 фот.

Владимир Кочетков, учитель географии и физкультуры, тренер по оздоровительной и лечебной физкультуре из пос. Сурское Ульяновской области размышляет о роли физической активности в борьбе с депрессией.

Статью можно прочитать здесь <http://fis1922.ru/arkhiv/2022/10/1993-vladimir-kochetkov-potomu-chno-my-zhivem.html>

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



Мещеряков, С. Северная ходьба становится народным спортом / С. Мещеряков // Будь здоров!. - 2018. - № 4. - С. 50-51 : фот.

Президент Федерации северной ходьбы Сергей Мещеряков рассказал о деятельности Российской Федерации по популяризации этого вида физической активности.

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



Павлова, З.Ш. Фитнес для здоровья: как тренироваться правильно? / З. Павлова // Домашний очаг. - 2021. - № 4. - С. 116-118 : фот.

Мало кто знает, что гиподинамию ВОЗ считает одной из главных угроз человечеству. Физическая активность необходима нам, но важно помнить: тренировки от случая к случаю пользы не приносят. Даны рекомендации по организации физической активности, полезной для организма.

Статью после регистрации можно прочитать здесь <https://kiozk.ru/article/domasnij-ocag/fitnes-dla-zdorova-kak-trenirovatsa-pravilno>



Пичугина, Е. Как не сломаться, не сойти с ума в пандемию? : беседа с психологом В.И. Гуциным / Е. Пичугина // Физкультура и спорт. - 2021. - № 1. - С. 1, 10-11 : 2 фот.

Беседа с психологом В.И. Гуциным о причинах и последствиях хронического стресса, о роли физической активности в сохранении психического здоровья в условиях пандемии, ситуациях неопределённости и тревожности.

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.

Статью можно прочитать здесь <http://fis1922.ru/arkhiv/2005-g-2/1/1724-ekaterina-pichugina-kak-ne-slomatsya-ne-sojti-s-uma-v-pandemiyu.html>

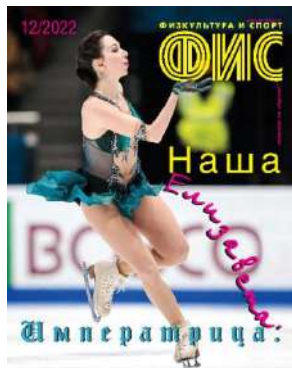


Стасевич, К. Физическая активность и мозг / К. Стасевич // Наука и жизнь. - 2017. - № 9. - С. 38-40 : 1 фот.

Зачем мы занимаемся бегом, аэробикой, плаванием? Чтобы лучше выглядеть, сбросить лишний вес, чтобы сосуды и сердце были в порядке... И вряд ли кто-то ходит в фитнес-клуб, чтобы улучшить память или внимание. А ведь давно известно: физические упражнения благотворно влияют не только на тело, но и на психику.

Статью можно прочитать здесь https://elementy.ru/nauchno-populyarnaya_biblioteka/433749/Fizicheskaya_aktivnost_i_mozg

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



Тобилко, И. Почему зима - лучшее время года, чтобы начать заниматься спортом / И. Тобилко // Физкультура и спорт. - 2022. - № 12. - С. 9-11 : 1 фот.

Возможности для закаливания организма, улучшения самочувствия, разнообразная физическая активность на свежем воздухе и разнообразие зимних спортивных игр - причины, по которым зима является лучшим временем года для приобщения к спорту. Приведены краткие описания подвижных и спортивных зимних игр на свежем воздухе.

Статью можно прочитать здесь <http://fis1922.ru/arkhiv/283-2022/12/2014-ilya-tobilko-pochemu-zima-luchshee-vremya-goda-chtoby-nachat-zanimatsya-sportom.html>

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



Тонкошкурова, В. 5 часов спорта против болезней сердца и сосудов / В. Тонкошкурова // Здоровье. - 2021. - № 7/8 (777). - С. 6 : фот.

Ранее считалось, что для поддержания здоровья достаточно 2-2,5 часов в неделю физических нагрузок средней интенсивности. Однако результаты недавнего исследования, опубликованного в Американском журнале профилактической медицины, могут стать источником новых рекомендаций для получения терапевтического эффекта от занятий спортом. Американские учёные определили количество спорта, необходимое для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний: 5 часов в неделю с годами могут стать эквивалентом таблеток.

Статью можно прочитать здесь <https://zdr.ru/5-chasov-sporta-protiv-boleznej-serdca-i-sosudov/>

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



Фёдоров, А. Сколько надо проходить в день? / А. Фёдоров // Здоровье. - 2019. - № 9 (759). - С. 6 : фот.

Норма двигательной активности 10 тысяч шагов в день появилась совершенно случайно. Нужно ли нам стремиться проходить их каждый день?

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.









Федорова, Т. Некогда болеть / Т. Федорова // Физкультура и спорт. - 2021. - № 11. - С. 31-32 : 1 фот.

45-летняя жительница Ставрополя Наталья Иванова в одиночку проехала на мотоцикле от родного города до Владивостока за 55 дней. И в этом, пожалуй, не было бы ничего удивительного, если бы не одно «но». У Натальи сахарный диабет 1-го типа, который, как известно, требует осторожности во всём, постоянного контроля за уровнем глюкозы в крови, регулярного введения доз инсулина, соблюдения строгой диеты. Из видов двигательной активности диабетика обычно допускается лишь лечебная физкультура под присмотром инструктора.

Статью можно прочитать здесь <http://fis1922.ru/arkhiv/267-2021/11/1822-tatyana-fedorova-nekogda-bolet.html>

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.

	<p>Хузмиев, М. Гармония оздоровительных методик, или Испытание на прочность / М. Хузмиев // Физкультура и спорт. - 2017. - № 8. - С. 18-20 : ил.</p> <p>О влиянии физических упражнений с умеренными, непрерывными и регулярными нагрузками на эффективность активационной терапии. Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2016-g/6/563-marat-khuzmiev-garmoniya-ozdorovitelnykh-metodik-ili-ispytanie-na-prochnost.html</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Чирков, А. Активность и долголетие / А. Чирков // Физкультура и спорт. - 2022. - № 10. - С. 9 : 2 фот.</p> <p>Принцип «движение - это жизнь» общепризнан. Вопрос лишь в оптимальном количестве движения для здоровья и долголетия. По Куперу, нормы физической активности (бег трусцой, ходьба, силовые упражнения) - это 2,5-5 часов тренировок средней интенсивности в неделю или 1,25-2,5 часов при повышенной интенсивности. Достаточно ли этого? Оказывается, что нет: те, кто занимаются вдвое и даже вчетверо больше, живут дольше.</p> <p>Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2022/10/1997-andrej-chirkov-aktivnost-i-dolgoletie.html</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Статья Л.А. Махиной «Движение – это жизнь» на сайте УЗ «Воложинская ЦРБ» https://volozhincrb.by/informatsiya/informatsionnaya-strategiya-zozh/630-dvizhenie-eto-zhizn</p> <p>Общеизвестна целительная роль физических упражнений для поддержания организма в оптимальной форме. Воздействие гимнастики и спорта на организм человека многообразно. Стимулируется и нормализуется деятельность различных органов и систем, в том числе сердечно-сосудистой, эндокринной, дыхательной, пищеварительной, активизируется внутритканевый обмен. Положительное влияние испытывает нервная система, на которую особенно благотворно действуют регулярные двигательные раздражения.</p>
	<p>Статья «Двигательная активность и её значение для организма» на сайте ГАУЗ Свердловской области «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/dvigatel'naya-aktivnost-i-ee-znachenie-dlya-organizma/</p> <p>«Движение - жизнь!» - этому утверждению уже очень много лет, и оно не утратило своей актуальности. А новейшие исследования только подтвердили его правоту. Зачем необходима двигательная активность, чем опасен её недостаток и как избежать многих неприятностей – об этом и пойдёт речь в статье.</p>
	<p>Статья врача-терапевта Л. Петровой «Движение – это жизнь» на сайте Медицинской энциклопедии https://medictionary.ru/dvizhenie-zhizn/</p> <p>Было обнаружено, что около 1 из 12 смертей во всём мире можно предотвратить, если люди получают 30 минут физической активности в день в большинстве дней недели. Независимо от вида деятельности люди, которые соблюдали правила физической активности, были примерно на 30% менее склонны к смерти в течение периода исследования, по сравнению с теми, кто не соответствовал руководящим принципам физической активности. Более того, те, кто соблюдал эти рекомендации, на 20% менее склонны к развитию сердечных заболеваний.</p>
	<p>Статья Т.П. Чельшкиной «О важности физической активности» на</p>

	<p>сайте Информационного портала о здоровье https://rcmp-nso.ru/profila/news_320.pdf</p> <p>В XXI веке по сравнению с предыдущими столетиями средняя физическая активность городского жителя уменьшилась почти в 50 раз. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия - снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.</p>
	<p>Статья «Как физическая активность влияет на успех в жизни?» на сайте Дзен.ру (блог «Знания на вес Золота») https://dzen.ru/a/ZA8VIMi3BwA94OpW</p> <p>Физическая активность является важным аспектом здорового образа жизни и считается неотъемлемой частью поддержания физической формы. Однако мало кто знает, что регулярные занятия спортом и физической активностью также имеют влияние на другие аспекты нашей жизни, включая психологическое благополучие, умственную работоспособность и социальные связи.</p>
	<p>Статья Т. Кайновой «ЗОЖ в радость: Как двигательная активность влияет на организм человека» на сайте Российской газеты (Неделя. Урал) https://rg.ru/2023/06/21/reg-urfo/zozh-v-radost-kak-dvigatelnaia-aktivnost-vliiaet-na-organizm-cheloveka.html</p> <p>Физическая активность должна стать частью повседневной жизни, считает заведующий центром спортивной медицины ГАОУЗ СО «ДГП № 13 г. Екатеринбург» Михаил Чулошников.</p>
	<p>Статья «Физическая активность и здоровье» на сайте ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/fizicheskaya-aktivnost-i-zdorove/</p> <p>Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально-значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье и улучшает качество жизни.</p>
	<p>Статья Л. Новака «15 научных доводов в пользу твоей физической активности» на сайте BroDude.ru https://brodude.ru/15-nauchnyx-dovodov-v-polzu-tvoej-fizicheskoy-aktivnosti/</p> <p>Пользу физических упражнений никто не подвергает сомнениям. Но все почему-то думают, что она заключается только в наращивании мышц, улучшении выносливости и дыхания. Мало кто понимает невероятную пользу упражнений для нашей мозговой деятельности. Пора задуматься! И послушать о том, что говорят учёные.</p>
	<p>Статья «Физическая активность - залог здоровья и благополучия для каждого человека» на сайте 54sat.ru https://54sat.ru/fizicheskaya-aktivnost-zalog-zdorovya-i-blagopoluciya-dlya-kazdogo-cheloveka/</p> <p>Сидячий образ жизни является одним из главных факторов риска развития многих заболеваний. Поэтому важно включать в свою жизнь физическую активность, чтобы компенсировать длительное пребывание в сидячем положении во время работы или отдыха. Даже небольшие изменения, такие как ежедневные прогулки, активная работа по дому или занятия спортом, могут значительно улучшить общее состояние организма и снизить риск заболеваний.</p>
	<p>Статья «Спорт против стресса: как физическая активность меняет жизнь» на сайте style.rbc.ru https://style.rbc.ru/life/5d780d399a794762f152f964</p> <p>Иногда начать занятия мешает психологическое состояние. Когда сил нет, на первый план выходят эмоции. В такие моменты нелишне</p>

	<p>вспомнить, почему спорт полезен.</p> <p>Статья Н. Валова «Зачем заниматься спортом: 70 причин начать увлекаться спортом» на сайте журнала MENSBY.COM https://mensby.com/sport/muscles/zachem-zanimatsja-sportom-list-prichin-nachat-uvlekatsja-sportom</p> <p>Почему нужно заниматься спортом и вести активный образ жизни? Причин внести в своё бытие спорт и активный образ жизни довольно много. Ты только узнай, сколько всего крутого и замечательного можешь получить, начав регулярно тренироваться и заниматься спортом. В современном мире сложно себе представить полноценного человека, который бы вообще не занимается спортом. Физическому воспитанию следует уделять не меньше внимания, чем умственному, ведь иначе сложно конкурировать с другими людьми. Именно поэтому за последнее десятилетие твёрдо вошла мода на спорт и здоровый образ жизни. Спорт - это не прихоть, а норма для современного преуспевающего человека.</p>
	<p>Статья «Сколько нужно двигаться, чтобы оставаться здоровыми» на сайте газеты «Комсомольская правда» https://www.kp.ru/daily/26915.7/3960683/</p> <p>Гиподинамия - одна из самых распространённых причин различных болезней цивилизации. Лишь четверть россиян регулярно занимаются спортом, но каждый из нас может уделить несколько минут в день на движение. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что недостаточная физическая активность (физическая инертность) - четвёртый по значимости фактор риска, на долю которого приходится 6% случаев смерти в мире. По оценкам ВОЗ, именно физическая инертность и гиподинамия - основная причина примерно 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и 30% случаев ишемической болезни сердца. Около 3,2 миллиона человек ежегодно умирают в результате недостаточной физической активности.</p>
	<p>Статья «Геронтолог рассказал, как физкультура влияет на долголетие» на сайте «Metro. Moscow» https://www.gazetametro.ru/articles/gerontolog-rasskazal-kak-fizkultura-vlijaet-na-dolgoletie-22-12-2023</p> <p>Согласно исследованию, проведённому Университетом Южной Калифорнии и Аризонским университетом, люди от 60 лет, которые ведут сидячий образ жизни - по 10 часов в день и более во время просмотра телевизора или вождения, - могут подвергаться повышенному риску развития деменции. У тех, кто сидит менее 10 часов, деменция не выявлена.</p> <p>Интервью с геронтологом, профессором, доктором медицинских наук, директором Научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология», консультантом социального проекта Деменция.net. Кириллом Процаевым.</p>