

ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ – ДЕЛО КАЖДОГО



Здоровье – высшая ценность жизни. С ним ничто не может сравниться – ни богатство, ни положение в обществе, ни известность.

Ежегодно 7 апреля отмечается ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года.

Всемирный день здоровья ежегодно поднимает вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь, для повышения интереса людей к своему здоровью и долголетию.

Человек должен беречь свое здоровье смолоду. Оно позволяет реализовать полностью свой интеллектуальный, физический, репродуктивный и нравственно-духовный потенциал. Здоровье каждого человека формирует здоровую сильную нацию.

Виртуальная выставка «Здоровье нации – дело каждого», приурочена к Всемирному дню здоровья.

На выставке представлены учебные и научные издания из электронных библиотечных систем Омского филиала Финансового университета при Правительстве РФ, а также научные статьи студентов филиала.

Выставка подготовлена зав. библиотекой Т.В. Жеребятъевой

ВАЛЕОЛОГИЯ

Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1141233> (дата обращения: 16.04.2026)



Предлагаемое учебное пособие содержит сведения о строении и функционировании отдельных систем и органов, связи наследственности человека и его здоровья, природе психологической конституции человека, связи здоровья с окружающей средой, образом жизни человека, зависимости здоровья от отношения к своему здоровью, установок на здоровый образ жизни, знание своих возможностей, санитарно-гигиенические основы жизни. В программу курса включены также основы биоритмологии, поскольку большинство процессов, происходящих в организме, синхронизированы с периодическими солнечно-лунно-земными, а также космическими влияниями. Данное учебное пособие разработано в соответствии с программой дисциплины и предназначено для студентов сервисных специальностей.



Продовольственная безопасность, экология и здоровье нации : монография / В. Г. Ларионов, А. Г. Златовратский, Г. В. Ларионов, В. В. Ларионов ; под общ. ред. В. Г. Ларионова. - 3-е изд. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2024. - 220 с. - ISBN 978-5-394-05684-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2128229> (дата обращения: 27.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

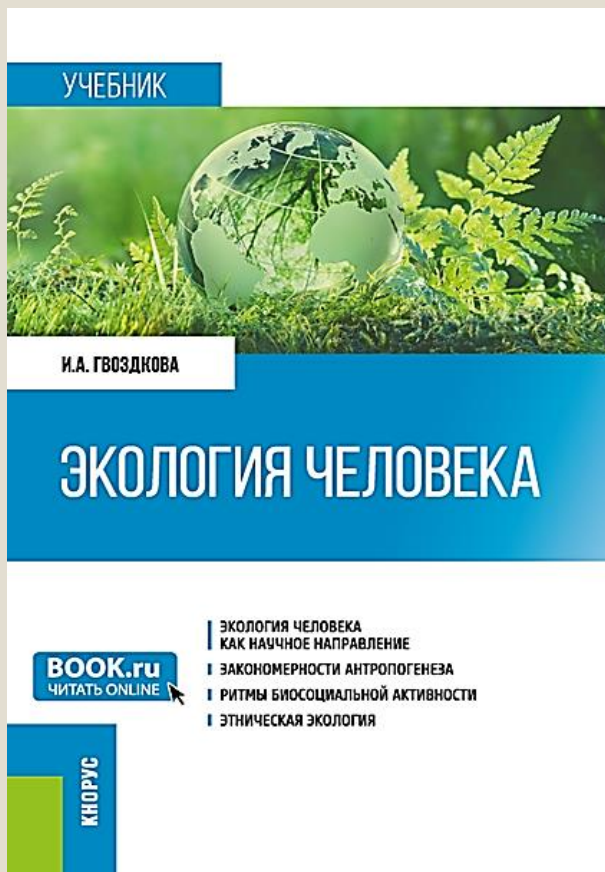
В монографии представлены результаты исследования взаимосвязи и основных проблем продовольственной безопасности, экологии и здоровья нации. Проведен анализ состояния и обеспечения продовольственной безопасности России. Представлены результаты исследования и критического анализа антропогенного загрязнения окружающей среды современного человека.

Особое место в монографии занимают разделы по созданию чистых городов и их влиянию на здоровье нации, по управлению экологическими рисками, а также по качеству жизни и здоровью нации. Выявлены взаимосвязи и взаимовлияние продовольственной безопасности, экологического менеджмента и здоровья нации. Для менеджеров предприятий и организаций, консультантов и исследователей, специализирующихся в сфере безопасности, в частности, продовольственной безопасности и экологии, преподавателей, аспирантов, магистров и студентов, а также слушателей специализированных программ переподготовки и повышения квалификации в области стратегического развития, безопасности и экологического менеджмента.



Здоровье населения и образовательная политика : монография / Х. М. Ахмадуллина, У. З. Ахмадуллин, Т. Гарчарикова [и др.] ; под общ. ред. д-ра мед. наук. проф. Х. М. Ахмадуллиной и д-ра пед. наук. проф. А. Ванчовой ; Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Академия ВЭГУ) ; Университет имени Коменского в Братиславе. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 164 с. - ISBN 978-5-9765-3590-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1643181> (дата обращения: 02.04.2026)

В монографии представлены приоритетные идеи здоровьесбережения детского и взрослого населения на основе российского и зарубежного опыта решения данной проблемы в системе непрерывного образования. На отечественном уровне определены ключевые направления создания концепции «Здоровая школа» по реализации Федерального закона «Об образовании в РФ». Рассмотрены основные тенденции развития безопасной среды обитания различных категорий населения, ориентированной на создание здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих условий жизнедеятельности. На международном уровне представлены результаты исследования уровня и структуры школьной самооценки учащихся с ограниченными возможностями здоровья в Братиславе и Кошице. Издание адресовано руководителям и педагогам образовательных учреждений всех уровней, специалистам службы здоровья, социальных и гуманитарных служб, врачам, студентам вузов и колледжей, а также всем, кто интересуется проблемами формирования собственного здоровья и здорового образа жизни.



Гвоздкова, И. А. Экология человека : учебник / И. А. Гвоздкова. — Москва : КноРус, 2025. — 269 с. — ISBN 978-5-406-14303-2. — URL: <https://book.ru/book/957419> (дата обращения: 02.04.2026). — Текст : электронный.

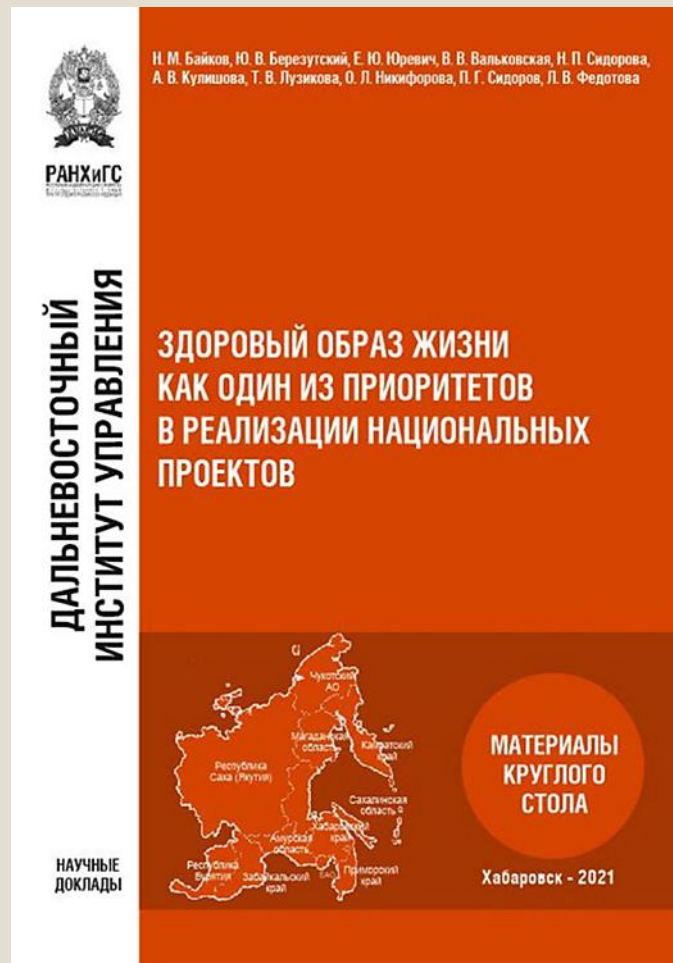
Раскрывает ключевые основы дисциплины «Экология человека», представляющей новое направление междисциплинарных исследований.

Рассмотрены основные этапы развития экологии человека, закономерности становления и развития человечества, ритмы и циклы биологической и социальной активности человека, условия сохранения природной среды и здоровья населения, природные и техногенные риски современной цивилизации, особенности систем жизнедеятельности этнических сообществ в определенных условиях обитания.

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.

Для студентов бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки «Экология и природопользование». Может быть полезно всем, кто интересуется проблемами взаимодействия человека, природы и общества и вопросами укрепления здоровья населения.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни как один из приоритетов в реализации национальных проектов : материалы круглого стола 7 декабря 2020 года / Н. М. Байков, Ю. В. Березутский, В. В. Вальковская [и др.] ; под ред. д-ра. социол. наук, профессора Н. М. Байкова и канд. социол. наук, доцента Ю. В. Березутского. – Хабаровск : Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС, 2021. - 72 с. – ISBN 978-5-94456-303-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2221717> (дата обращения: 02.04.2026). – Режим доступа: по подписке.

В сборнике материалов представлены доклады участников круглого стола «Здоровый образ жизни как один из приоритетов в реализации национальных проектов», состоявшегося 7 декабря 2020 года в Дальневосточном институте управления - филиале РАНХиГС.



Боровец, Е. Н. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Е. Н. Боровец, Р. И. Айзман. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12941-8. — URL: <https://book.ru/book/953849> (дата обращения: 26.03.2026). — Текст : электронный.

Излагаются различные концепции о здоровье человека, его структуре и факторах внешней и внутренней среды, влияющих на его формирование, сохранение и укрепление. Большое значение имеют научные данные о физических, психологических, климатозэкологических и социально-педагогических воздействиях на здоровье населения.

Детально анализируется роль образа жизни и его компонентов для поддержания здоровья людей. Предлагаются тесты для самопроверки физического и психоэмоционального состояний.

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения. Для студентов бакалавриата, обучающихся по направлениям «Педагогическое образование», «Психолого-педагогическое образование», «Физическая культура».



Ле-ван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде : учебно-методическое пособие / Т.Н. Ле-ван. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-00091-040-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1838393> (дата обращения: 27.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

Учебно-методическое пособие освещает проблему здоровья и безопасности современных детей и подростков при взаимодействии с источниками массовой информации (телевидением, журналами, интернет-ресурсами, компьютерными играми и т. д.) и будет полезно как специалистам (педагогам, психологам, социологам), так и родителям, которые стремятся помочь дошкольникам и школьникам остаться здоровыми и независимыми от нежелательных влияний цифрового мира и медиaprостранства. Адресовано также студентам педагогических колледжей и вузов по дисциплинам профессионального цикла (педагогика, методика обучения и воспитания, методика познавательного и социально-личностного развития дошкольника, методика преподавания интегрированного курса «Окружающий мир» в начальной школе, технологии социализации обучающихся и др.) для прохождения педагогической практики.



Аницоева, Л. К. Здоровый образ жизни студентов в современных условиях : учебное пособие / Л. К. Аницоева, М. Л. Ковалева, О. В. Орлова, С. Г. Абольянина. — Москва : Русайнс, 2026. — 96 с. — ISBN 978-5-466-11806-3. — URL: <https://book.ru/book/962341> (дата обращения: 26.03.2026). — Текст : электронный.

В учебно-методическом пособии «Здоровый образ жизни студентов в современных условиях» представлены социально-правовые аспекты формирования здорового образа жизни в студенческой среде, приведены факторы, влияющие на здоровье студентов, определены механизмы сохранения здоровья с рекомендациями по практическим методиками для самостоятельного ведения здорового образа жизни студентов в современных условиях.

В пособии представлен теоретический материал по формированию здоровьесберегающих компетенций студентов, который может быть применен преподавателями кафедр физической культуры и спорта высших и профессиональных учебных заведений и студентами вузов.



Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1759762> (дата обращения: 27.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

В основе монографии лежит исследование, проведенное по единой методике в 8 городах РФ и 2 городах Белоруссии в 2009 году. Здоровье студентов изучается с точки зрения характера их самосохранительного поведения, удовлетворенности своим самочувствием, информированности об имеющихся заболеваниях и мерах их профилактики, отношения к платной и бесплатной медицине. Исследуется влияние на здоровье студенческой молодежи таких факторов, как качество питания, физические и умственные нагрузки, соблюдение гигиенических правил, стресс, наличие вредных привычек. В работе представлен ретроспективный анализ истории изучения студенческого здоровья в отечественной науке. Монография предназначена для специалистов, занимающихся охраной здоровья студентов в сфере здравоохранения и образования, а также для всех, интересующихся проблемами социологии здоровья.

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



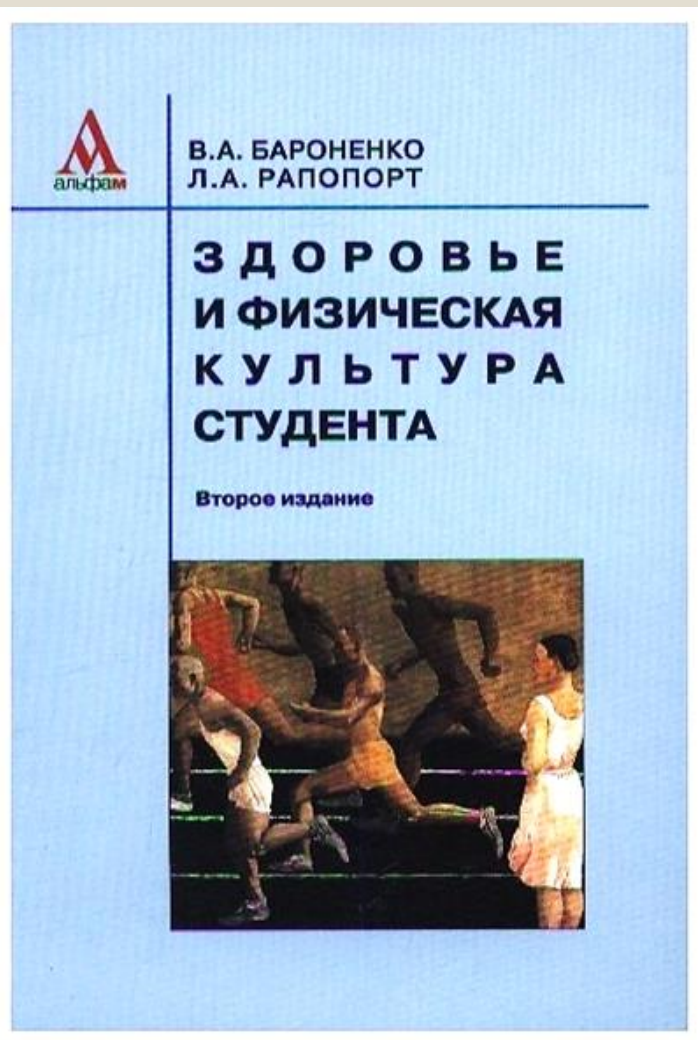
Ериков, В. М., Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / В. М. Ериков. — Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. — URL: <https://book.ru/book/938916> (дата обращения: 27.03.2026). — Текст : электронный.

В сборнике научно-методических материалов представлены работы магистрантов, преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта, сотрудников Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина. Материалы сборника посвящены современным проблемам физического воспитания и развития, совершенствованию спортивной деятельности, особенностям учебно-тренировочного процесса и профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту, основам здорового образа жизни.



Жданов, С. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / С. И. Жданов ; науч. ред. С. С. Коровин. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 96 с. - ISBN 978-5-9765-4420-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1839536> (дата обращения: 02.04.2026). – Режим доступа: по подписке.

В учебно-методическом пособии представлен учебный материал, предусматривающий овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания роли физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра. Пособие соответствует требованиям государственного образовательного стандарта и предназначено для обучающихся педагогического, технического и экономического направлений подготовки бакалавриата.



Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/927378> (дата обращения: 27.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

Учебное пособие построено на основе современного валеологического мировоззрения. Раскрывает ведущие факторы здоровья: культуротворчество и здравотворчество; основы здорового образа жизни; взаимосвязь здоровья с окружающей средой и физической культурой. Соответствует образовательному стандарту для среднего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура». Для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. Представляет интерес для студентов и преподавателей вузов



Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 30.03.2026). — Текст : электронный.

Раскрывает содержание важнейшей дидактической единицы рассматриваемой дисциплины — «Основы здорового образа и стиля жизни». Здоровый образ жизни — значимый фактор профессиональной подготовки студента, позволяющий концентрировать его личностно ориентированную направленность. Знание основ и принципов здорового образа жизни поможет студентам самостоятельно и грамотно проектировать и в дальнейшем оптимально организовать свою жизнедеятельность, полнее реализовать трудовой и творческий потенциал.



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
РАЗВИТИЯ**

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ МЕЖВУЗОВСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы межвузовской конференции (21 апреля 2023 года) / под общ. ред. Е. Н. Максимовой. – Орел :Издательство Среднерусского института управления – филиала РАНХиГС, 2023. - 263 с. – ISBN 978-5-93179-762-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2221734> (дата обращения: 27.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

Сборник подготовлен по материалам выступлений участников межвузовской конференции «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития» (21 апреля 2023 г.), организованной Среднерусским институтом управления - филиалом РАНХиГС. Материалы данного сборника включают обобщение опыта специалистов в области физической культуры и массового спорта, а также, учащейся молодежи, заинтересованной в повышении уровня физической подготовленности, модернизации системы физического воспитания и развития массового студенческого спорта.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Карнышев, А. Д. Психология здоровья : учебник / А. Д. Карнышев. — Москва : Русайнс, 2026. — 294 с. — ISBN 978-5-466-11101-9. — URL: <https://book.ru/book/961421> (дата обращения: 07.04.2026). — Текст : электронный.

Учебник даёт возможность изучить основы психологии здоровья — достаточно новой для психологической теории и практики отрасли психологии, междисциплинарной по своему существу: связи не только с биологией, нейрофизиологией, медициной, но и с рядом гуманитарных и общественных наук. В книге рассмотрены ресурсы формирования, стабилизации и многообразие форм здоровья, показаны на конкретных примерах четкие взаимосвязи между физическим, психическим, духовным и нравственным здоровьем. В ряде материалов отражены прикладные аспекты воздействия на свои эмоциональные состояния, что поможет читателям применять полученные знания для укрепления своего психологического здоровья.



Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584823> (дата обращения: 07.04.2026).

В настоящем учебнике раскрываются психологические основы личностного роста на базе здорового образа жизни. В нем представлен анализ духовных практик, современные психологические представления о путях и методах личностного развития, а также даны практические рекомендации по основам правильного питания, дыхания, движения, преодоления конфликтных и кризисных ситуаций и т.д. Книга дополнена вопросами для контроля и приложениями, которые помогут студентам освоить материалы учебника.



Акимова, А. Р. Психологическое здоровье личности : учебно-методическое пособие / А. Р. Акимова. - Москва : ФЛИНТА, 2023. - 138 с. - ISBN 978-5-9765-5364-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2245932> (дата обращения: 27.03.2026). – Режим доступа: по подписке.

Учебно-методическое пособие содержит материалы для проведения лекционных, лабораторных и практических занятий, организации самостоятельной работы студентов психологического и психолого-педагогического профиля при изучении учебной дисциплины «Психологическое здоровье личности» по направлениям подготовки 37.03.01 - Психология, 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование. Предназначено педагогам образовательных организаций, психологам, социальным работникам, студентам.



Самыгин, С. И., Социальное здоровье российской молодежи в эпоху глобализации : монография / С. И. Самыгин, Н. Х. Гафиатулина, Н. П. Любецкий, ; под ред. С. И. Самыгина. — Москва : Русайнс, 2020. — 235 с. — ISBN 978-5-4365-0940-2. — URL: <https://book.ru/book/934725> (дата обращения: 02.04.2026). — Текст : электронный.

Данная монография посвящена одной из актуальных проблем российской действительности – социальному здоровью современной молодежи в эпоху глобализации. В социологической науке теория социального здоровья еще не обрела единые концептуальные рамки. В данной работе представлено авторское осмысление природы и сущности социального здоровья российской молодежи сквозь призму влияния фактора глобализации. Значимое место уделено проблеме здоровьесберегающей социализации и обеспечения социального здоровья молодежи российского общества в условиях глобализации.

НАУЧНЫЕ СТАТЬИ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВЬЕ

Брюханова А.С., Одинцова Е.А. Семья – главный показатель здорового образа жизни // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Омск. – 2022. – С. 416-419.

В данной статье ставится задача выяснить, какое влияние оказывает семья на состояние здоровья жизни ребенка, его психоэмоциональное состояние и здоровый образ жизни в целом.

Нухова А.Р. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Омск. – 2022. – С. 504-507.

В данной статье рассматривается значение физической культуры и спорта в жизни человека. Глобальной проблемой признается нехватка физической активности человека в современном мире, так как из-за этого происходят сбои в работе всех систем и организма в целом, что способствует возникновению различных заболеваний. Также в статье анализируется влияние физических упражнений на организм человека и рассматривается необходимость физического развития.

Чистякова А.А. Двигательная активность как фактор, определяющий здоровый образ жизни человека // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Омск. – 2022. – С. 472-477.

В данной статье рассматриваются актуальные мнения о сущности понятия «двигательная активность». В настоящее время уделяется достаточно много времени физической культуре и спорту. Одной из задач является развитие двигательной активности как основной составляющей здорового образа жизни. Был проведен опрос с целью изучения двигательной активности.

Герасимова Г.А. Влияние физических нагрузок на психическое здоровье человека // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Ч.2. - Омск. – 2023. – С. 95-98.

В данной статье рассматривается влияние регулярных физических нагрузок на состояние здоровья человека в целом и в частности его нервной системы. Доказано, что в целом физические нагрузки положительно сказываются на состоянии здоровья человека, а влияние их на нервную систему приводит к повышению эмоционального тонуса, уверенности в себе, жизнерадостности. Целью является проведение опроса среди студентов Омского филиала Финансового университета, который помог доказать факты влияния спорта на психическое здоровье людей, так же на основе полученных данных сделать выводы.

Зитнер Е.С. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Ч.2. - Омск. – 2023. – С. 113-116.

В статье рассмотрено влияние физических нагрузок на формирование психических качеств человека. Целью работы является выяснить действительно ли происходит влияние или это просто предположение. Автор статьи пришёл к следующим выводам: занятие спортом в детстве несомненно оказывает влияние на формирование личностных качеств человека.

Антипенко Е. В. Влияние физической культуры на формирование образа жизни и личностных характеристик студентов вузов // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2024. - С. 353-357.

В статье рассмотрено влияние занятий физической культурой и спортом на личность и образ жизни студента высшего учебного заведения. Проведено исследование, выявляющее взаимосвязь между регулярными занятиями спортом и личностными характеристиками, уровнем самооценки и качеством усвоения учебного материала.

Данн О. С. Влияние физической культуры на формирование образа жизни и личностных характеристик студентов вузов // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Омск. – 2024. – С. 394-398.

В рамках данной статьи изучается значение физической культуры и уровня ее развития в процессе создания образа жизни и формирования личностных характеристик. Для этого сначала рассмотрена основная терминология по данной теме, а также приведены способы актуализации представленных понятий для формирования характеристик студентов.

Зверева Т. Е., Шакунова А. С. Роль физической культуры в образовательном процессе высшего учебного заведения // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Омск. – 2024. – С. 419-422.

Физическая культура является уникальным средством укрепления здоровья молодых людей. В статье рассмотрены основные особенности и преимущества занятий физической культурой в учебных заведениях, а также приведено исследование, отражающее приоритетные причины посещения спортивных занятий студентами.

Пестова К. А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Омск. – 2024. – С. 485-489.

В данной статье рассматривается образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Подчеркиваются особенности занятий физической культурой и спортом в положительном влиянии на здоровье студентов, проводится анализ анкетирования студентов. Цель работы состоит в изучении образа жизни студентов и его влияния на здоровье. В работе были изучены особенности влияния физических упражнений на здоровье студентов и был сделан вывод о том, что физическая культура и спорт – это один из самых действенных способов профилактики различных болезней, как-то патологии сердечно-сосудистой системы, инсульты, диабет.

Андрющенко Р. Е. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Омск. – 2025. – С. 362-364.

Физическое воспитание играет ключевую роль не только в развитии физических способностей, но и в формировании психических качеств личности. В данной статье рассматривается влияние физических упражнений и спортивной деятельности на развитие таких характеристик, как стрессоустойчивость, волевые качества, уверенность в себе и социальные навыки. Анализируются механизмы психологического воздействия физической активности и даются рекомендации по интеграции психического развития в процесс физического воспитания.

Макарцева Д. Д. Влияние физических упражнений на психологическое состояние человека // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Омск. – 2025. – С. 446-448.

Данная статья содержит информацию о влиянии физических упражнений на психологическое состояние человека, в частности о двойственном характере влияния, который зависит от интенсивности и частоты выполнения упражнений. Разумное количество физических нагрузок способствует снижению уровня стресса и тревожности, улучшению настроения и повышению уровня удовлетворенности жизнью. Однако чрезмерные тренировки могут вызывать такие негативные последствия, как истощение, повышенная тревожность и нежелание тренироваться.

Ковалева, Д. Ю. Здоровье в системе жизненных ценностей, ориентир в культуре современной молодёжи / Д. Ю. Ковалева // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации: материалы Всероссийской научно-практической конференции, реализуемой в рамках Московского академического экономического форума (МАЭФ-2025). - Москва, 2025. – С. 438.

Статья посвящена изучению значимости здоровья в системе ценностей современной молодёжи. Анализируются факторы, влияющие на отношение молодёжи к здоровью. Предлагаются пути формирования ответственного отношения к здоровью. Целью работы является изучение значения и места здоровья в современной молодёжной культуре



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!