ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика вредных привычек стала сегодня весьма актуальным вопросом. Речь идет о курении, злоупотреблении спиртными напитками, приеме наркотиков, увлечении играми. При этом, все зависимости кроме табакокурения принято считать заболеваниями, потому как избавиться от них достаточно сложно. Чтобы это сделать, приходится проходить продолжительное лечение и реабилитацию в специализированных клиниках или центрах. Ввиду серьезности ситуации ей и уделяют повышенное внимание, проводя масштабную профилактику.

Понимая, что может стать причиной курения или алкоголизма, можно определить меры профилактики вредных привычек, снизить вероятность их появления.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, намного реже страдают от вредных привычек. Поэтому, данная профилактическая мера считается весьма эффективной. Кроме того, она помогает развить самодисциплину, укрепить организм, значительно улучшить общее самочувствие. К основам здорового образа жизни относят: правильное питание, соблюдение режима дня и сна, занятия физической культурой и спортом.

Физическая культура студентов : материалы 69-й Санкт-Петербургской Межвузовской научно-практической конференции высших учебных заведений России (Санкт-Петербург, 2019 года) : в 2 ч. / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; ред. коллегия: С. Е. Бакулев (науч. ред.), С.С. Крючек, С.М. Ашкинази, Л.Г. Рубис. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – Электрон. дан. (1 файл) : ил. – Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Электрон. копия печ. версии; Конференция посвящается 75-летию Великой Победы советского народа в Великой Отечественной войне. – Библиогр. в конце ст.

В сборнике представлены научно-исследовательские и методические материалы преподавателей, научных работников, аспирантов, студентов и соискателей вузов. Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и здоровья студентов учебных заведений.

Государственный комитет Российской Федерации
по физической культуре и спорту
Санкт-Петербургская государственная
академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта
Федеральный экспериментальный физкультурно-спортивный
центр по разработке и апробации технологий профилактики наркомании
среди молодежи на базе СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта

Федеральная целевая программа
«КОМПЛЕКСНЫЕ МЕРЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ
ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКАМИ
И ИХ НЕЗАКОННОМУ ОБОРОТУ
НА 2002-2004 ГОДЫ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И НАРКОТИКИ

Методические рекомендации и материалы
для преподавателей вузов, осуществляющих
образовательную деятельность
по направлению и специальностям в области
физической культуры и спорта

Головная (Республиканская)
Научно - методическая Библиотека
ГАФК им. П.Ф. Лесгафта
655851

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2003

Физическая культура и наркотики : методические рекомендации и материалы для преподавателей вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению и специальностям в области физической культуры и спорта / С.П. Евсеев, А.А. Козлов, А.П. Корнилов [и др.] ; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2003. – 143 с.

Распространение наркомании в нашей стране, проникновение её в детскую, подростковую и молодёжную среду выдвигают на одно из ведущих мест потребность соответствующей теоретической и методической подготовки бакалавров, специалистов и магистров в области физической культуры и спорта.
Издание выпущено в свете целевой программы "Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2002-2004 годы".

796.011.3(07)
И730

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

ПЕТРОВ А. Б., ЛАВРУХИНА Г. М., ГОРБУНОВА Т. В., КОНСТАНТИНОВА А. К., ЕРШОВ М. А.

ИНТЕГРАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебное пособие

Санкт-Петербург
2020

Интеграции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в здоровый образ жизни обучающихся : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» / А.Б. Петров, Г.М. Лаврухина, Т.В. Горбунова [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 122 с. : ил. – Библиогр. в конце гл.

В учебном пособии в соответствии с программой курса освещаются методы и пути внедрения комплекса ВФСК "ГТО" в здоровый образ жизни обучающихся. Для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура».

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта

ПЕТРОВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК И ИСКУССТВ

Отделение «Физическая культура, спорт и резервные возможности человека»

В. У. Агеевец

«Духовно-нравственное и физическое здоровье нации – основа устойчивого развития, процветания и могущества России"

Санкт – Петербург – 2017

Агеевец В.У.
"Духовно-нравственное и физическое здоровье нации - основа устойчивого развития, процветания и могущества России" / В.У. Агеевец ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Петровская академия наук и искусств, Отделение "Физическая культура и спорт и резервные возможности человека". – Санкт-Петербург : [Олимп-СПб], 2017. – 30 с.

В работе поднимается важная по своей глубине и значимости проблема поиска и определения для современной России национальной идеи, способствующей единению и монолитности широких слоев многонационального Российского государства. В представленном материале в краткой форме раскрывается глубинная суть этой национальной идеи, во многом определяющая всю совокупность жизни и деятельности России. Материал рассчитан на широкий круг читателей.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Казаринова Л. В., Смирнов А. А., Фирова И. П.

Борьба с правонарушениями и преступлениями в сфере физической культуры и спорта: управление противодействием обороту запрещенных веществ

Монография

Санкт-Петербург
2020

Казаринова, Л.В.
Борьба с правонарушениями и преступлениями в сфере физической культуры и спорта: управление противодействием обороту запрещенных веществ : монография / Л.В. Казаринова, А.А. Смирнов, И.П. Фирова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 234 с. – Библиогр.: с. 226–234.

Предлагаемое научное издание подготовлено для магистрантов, аспирантов и преподавателей физкультурно-спортивных вузов и факультетов, научных сотрудников, работников органов управления физической культурой и спорта и физкультурно-спортивных организаций, спортсменов и тренеров, спортивных судей, рефери и спортивных врачей, спортивных агентов, спортивных менеджеров и других специалистов сферы спорта, а также всех интересующихся проблемами правового обеспечения антидопинговой политики в сфере физической культуры и спорта.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА»

ЛАВРУХИНА Г. М., ПЕТРОВ А. Б.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СО ВЗРОСЛЫМ НАСЕЛЕНИЕМ

Учебное пособие

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2018

Лаврухина, Г.М.
Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», направленность (профиль) образовательной программы – Физкультурно-оздоровительная работа / Г.М. Лаврухина, А.Б. Петров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 228 с. : ил. – Библиогр.: в конце глав.

В учебном пособии в соответствии с программой курса освещаются в систематизированном виде основы физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением в современном урбанистическом обществе. Для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», направленность (профиль) образовательной программы — Физкультурно-оздоровительная работа.

Грецов, А.Г.
Профилактика наркозависимости подростков и молодёжи: подходы, разработки, опыт внедрения : монография / А.Г. Грецов ; под редакцией С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : СПбНИИФК, 2009. – 70, [2] с. – Библиогр.: с. 57–62.

Книга издана в рамках Федеральной целевой программы "Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005–2009 годы". В монографии рассматривается система профилактики наркозависимости подростков и молодёжи через сопровождение процесса социализации с использованием средств практической психологии и педагогики в единстве со средствами физической культуры и спорта. Даны конкретные методические разработки. Издание адресовано психологам, педагогам, тренерам, врачам, социальным работникам.

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. – 4-е изд., стер. – Москва : Кнорус, 2019 [т. е. 2018]. – 238, [1] с. : ил. – (Бакалавриат). – Гриф М-ва образования и науки РФ. – Библиогр.: с. 229–230.

Учебное пособие соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по дисциплине "Физическая культура" и раскрывает содержание ее раздела – "Основы здорового образа и стиля жизни".

Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / А.А. Зайцев, А.А. Бояркина, В.Ф. Зайцева [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 136, [1] с. : ил. – (Высшее образование). – Гриф УМО высш. образования. – Библиогр.: с. 136–137.

В учебном пособии представлены материалы об организационных, исторических, естественно–научных и методических основах физической культуры. Особое внимание уделяется рассмотрению составляющих здорового образа жизни на основе теории ортобиоза И. И. Мечникова. Отдельный раздел посвящен характеристике популярных в студенческой среде видов спорта. Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. Для студентов гуманитарных факультетов вузов.

Кобяков, Ю.П.
Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 252, [1] с. : ил. – (Высшее образование). – Гриф УМО по специальностям пед. образования. – Библиогр.: 237–251.

Автор рассматривает основные факторы здорового образа жизни (питание, дыхание, движение) в едином блоке, "с привязкой " их к режиму учебного дня студента.

Грецов, А.Г.
Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодёжных группах : [методическое пособие] / А.Г. Грецов ; под общей редакцией С.П. Евсеева. – Санкт-Петербург : СПбНИИФК, 2008. – 24, [3] с. – Библиогр.: с. 25.

Книга издана в рамках Федеральной целевой программы "Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005–2008 годы". В книге представлена методика профилактики табакокурения в подростковых и молодёжных группах, в учебных коллективах и спортивных командах. Используются тренинговые методы. Издание адресовано психологам, педагогам, тренерам, врачам.

Иваницкая, Е.Н.
Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики : [учеб. пособие] / Е.Н. Иваницкая, Т.П. Щербакова. – Москва : Чистые пруды, 2008. – 32 с. : ил. – (Б-чка "Первого сентября". Сер. "Спорт в школе"; Вып. 15).

В брошюре собраны наиболее важные сведения об общих подходах к профилактике курения, употребления алкоголя, наркомании среди подростков и предлагаются ее конкретные методики.

Выявление и профилактика подростковой наркомании : учебно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, И.Ф. Дьяконов, Т.И. Дьяконова, В.В. Тихенко. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. – 47 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/114847 (дата обращения: 25.02.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

В пособии изложены сведения о вреде наркотиков, об их влиянии на здоровье подростков, описаны способы распознавания наркотических средств, даны рекомендации по профилактике наркозависимости. В приложениях представлен перечень начальных признаков употребления наркотических веществ, а также адреса сообществ анонимных наркоманов и наркологической службы Санкт–Петербурга. Пособие предназначено для родителей, воспитателей детских домов, учителей школ.

СТАТЬИ ИЗ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ И СБОРНИКОВ

796:061.2/3
П240

Министерство спорта Российской Федерации

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

ПЕДАГОГИКА
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ХОРЕОГРАФИИ

Сборник материалов
Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции

Часть 2

Санкт-Петербург
2020

Профилактика вредных привычек и способы борьбы с помощью средств физической культуры = Prevention of bad habits and methods of physical culture control / А.К. Намазов, А.Ю. Липовка, Т. Тагизаде, К.А. Намазов ; Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Академия физической культуры и спорта, Баку // Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии : сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 2020 г.) : в 3 ч. – Санкт-Петербург, 2020. – Ч. 2. – С. 141–146. – Библиогр.: с. 145.

В современном мире одной из основных проблем распространённость вредных привычек, особенно среди молодёжи. И поэтому борьба с ними очень важна и актуальна, так как они оказывают негативное влияние на здоровье не только тех, кто страдает от вредных привычек, но и на жизнь и здоровье окружающих их людей.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА и ЗДОРОВЬЯ
имени П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Материалы итоговой научно-практической
конференции профессорско-преподавательского состава
Национального государственного Университета
физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург за 2017 г.,
посвященной Дню российской науки

Часть 1

Санкт-Петербург
2018

Фациевич-Слинченко, А.В.
Метод социально-психологического тренинга в профилактике потребления наркотических средств спортсменами старшего школьного возраста / А.В. Фациевич-Слинченко ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2017 г., посвященной Дню российской науки. – Санкт-Петербург, 2018. – Ч. 1. – С. 169–171. – Библиогр.: с. 171.

Профилактика аддиктивного поведения средствами психологического тренинга позволяет в доступной, игровой форме информировать молодых людей о проблемах наркозависимости и сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Чтобы выйти из полноэкранного режима, нажмите F11

Физическая рекреация

4. Пахомова, Л.Э. Здоровьеориентированная деятельность в образовательных учреждениях [Текст]: учеб.-метод. пособие / Л.Э. Пахомова, В.Н. Ирхин, И.Н. Никулин. – Белгород: БелГУ, 2008. – 115 с.
5. Пустозёров, А.И. Оздоровительная физическая культура [Текст]: учеб.-метод. пособие / А.И. Пустозёров, А.Г. Гостев. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. - 85 с.

Bibliography:

1. Lotonenko, A.V. Physical training and health [Text]: Monography / A.V.Lotonenko, G.R.Gostev, S.R.Gostev, O.A.Grigoriev. – M.: Euroschool, 2008. - 450 p.
2. Vinogradov, I.G. Maintenance of recreational exercises by athleticism with students of high schools [Text]: abstract of associate professor. Ph. D. / I.G.Vinogradov. - St.-Petersburg, 2008. - 25 p.
3. Vologanin, S.E. Increase of physical readiness level of high school students by means of athleticism [Text]: abstract of associate professor, Ph. D. / S.E.Volozhanin. - Ulan-Ude, 2007. - 23 p.
4. Pahomova, L.E. Health-improving activity in educational institutions [Text]: tutorial / L.E.Pahomova, V.N.Irhin, I.N.Nikulin. – Belgorod: BelSU, 2008. - 115 p.
5. Pustozyorov, A.I. Health-improving physical training [Text]: tutorial / A.I. Pustozyorov, A.G.Gostev. – Chelyabinsk: Publishing house, 2008. – 85 p.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВАЖНАЯ ПРЕГРАДА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Марищук В. Л., *Заслуженный деятель науки РФ, доктор психологических наук, доктор философии, действительный член Петровской академии науки и искусства, Американской академии науки и техники и др. академий, профессор,*

Марищук Л. В., *доктор психологических наук, действительный член академии акмеологических наук, профессор,*

Платонова Т. В., *кандидат педагогических наук, доцент*

Санкт-Петербург, Военный институт физической культуры,

Белорусский Государственный педагогический университет,

Санкт-Петербург Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта

Аннотация

Дана характеристика здорового образа жизни, его роль в укреплении и поддержании здоровья, повышения работоспособности и профессионального долголетия, социальной активности, упреждающей адаптации к сложным условиям труда и обитания, сохранение здоровой наследственности, оптимизации режима труда и отдыха. Показано особо высокое значение при этом физической культуры.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), здоровье, двигательная активность, физическая культура, упреждающая адаптация, режим труда и отдыха.

Марищук, В.Л.
Здоровый образ жизни – важная преграда вредным привычкам / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук, Т.В. Платонова ; Военный институт физической культуры ; Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка ; Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 4 (34). – С. 62–66. – Библиогр.: с. 66.

В статье дана характеристика здорового образа жизни, его роль в укреплении и поддержании здоровья, повышения работоспособности и профессионального долголетия, социальной активности, упреждающей адаптации к сложным условиям труда и обитания, сохранение здоровой наследственности, оптимизации режима труда и отдыха. Показано особо высокое значение при этом физической культуры.

1

Министерство спорта Российской Федерации

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКИ В СПОРТЕ

Вестник аспирантуры и докторантуры

Выпуск 21

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2012

Константиниди, М.Г.
Электронные сигареты как альтернатива табакокурению = Electronic cigarettes as alternative to tobacco smoking / М.Г. Константиниди; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры и докторантуры / Мин-во спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; отв. редактор С.М. Ашкинази. – Санкт-Петербург, 2012. – Вып. 21. – С. 140–143. – Библиогр.: с. 143.

В статье рассматривается проблема позиционирования электронных сигарет как более здоровой альтернативы табачным.

Ушников, А.И.
Результаты анкетирования по проблеме воспитания подростков 10-15 лет средствами массовой физической культуры / А.И. Ушников ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 12 (46). – С. 82–86.

Исследование процесса и поиск средств воздействия на поведение подрастающего поколения с целью изменения приоритетов было актуально во все времена и привлекало внимание ученых различных областей науки. Сегодня особенно актуальны профилактика правонарушений и преодоление наркомании, алкоголизма, курения подростков. Достижение этого с помощью регулирования агрессивности и контроля результатов по тестам стабилографии и ихнографии открывает новые пути решения существующей проблемы.

УДК 37.037

ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММ ЗОЖ И ФИТНЕС КЛУБОВ НА СИСТЕМУ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РФ

***Татьяна Валентиновна Платонова**, кандидат педагогических наук, доцент,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье рассматривается влияние программ ЗОЖ и занятий в фитнес-клубах, как способ возможного оздоровления различных групп населения, указываются направления совершенствования возможностей занимающихся, оцениваются влияния процессов реализации этих программ на физическое и психоэмоциональное здоровье, а также на мотивацию в интересах достижения жизненных успехов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, фитнес клуб, фитнес, образ жизни, физическое и эмоциональное здоровье, влияние стресс факторов, корреляционные зависимости.

IMPACT OF HEALTHY LIFESTYLE PROGRAMS AND FITNESS CLUBS ON THE SYSTEM OF HEALTH-IMPROVING OF POPULATION OF THE RUSSIAN FEDERATION

***Tatiana Valentinovna Platonova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article examines the impact of healthy lifestyle program and classes in Fitness clubs as a possible way of health-improvement for the different population groups, it identifies the areas of improvement of the opportunities of the involved in doing sport, estimating the impact of the implementation process of these programs on the physical and emotional health, as well as the motivation to achieve success in life.

Keywords: healthy lifestyle, fitness clubs, fitness, lifestyle, physical and emotional health, influence of stress factors, correlations.

Проблема формирования здорового образа жизни и мотивированного отношения населения к двигательной активности является одной из важнейших проблем в физкультурно-оздоровительной деятельности.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В системе здорового образа жизни, мы рассматривали ряд направлений в деятельности физкультурно-оздоровительных групп. С учетом формирования определенной значимости этого вида деятельности для населения страны было спланировано и проведено изучение влияния программ ЗОЖ и фитнес-клубов на людей активного возраста (20-40 лет). Ориентируясь на накопленные в литературе материалы, мы понимаем, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это регулярное выполнение ряда правил, определяющих сохранение и укрепление здоровья человека, предупреждение и устранение различных вредных привычек, повышение долголетия, поддержание высокой работоспособности, оптимизации физического, психоэмоционального и функционального состояния.

Платонова, Т.В.
Влияние программ ЗОЖ и фитнес клубов на систему оздоровления населения РФ = Impact of healthy lifestyle programs and fitness clubs on the system of health-improving of population of the Russian Federation / Т.В. Платонова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 148–151. –– Библиогр.: с. 151.

В статье рассматриваются вопросы влияния программ здорового образа жизни и занятий в фитнес-клубах как способа оздоровления различных групп населения. Указаны направления совершенствования возможностей занимающихся, оценено влияние процессов реализации этих программ на физическое и психоэмоциональное здоровье, а также на мотивацию в интересах достижения жизненных успехов.