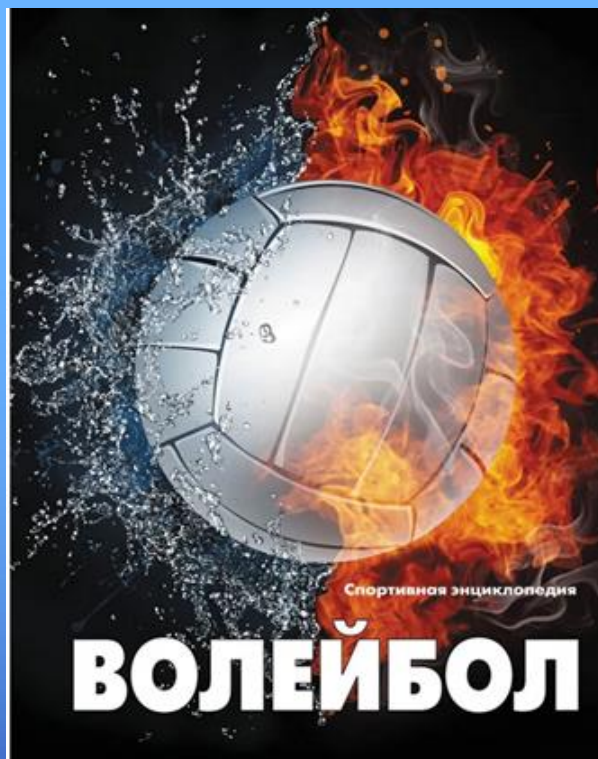


КНИГИ ПО
здоровому
образу жизни
для
ПОДРОСТКОВ



Волейбол. — Москва : Эксмо, 2014. — 55 с. : цв. ил., портр. ; 27 см. — (Спортивная энциклопедия ; т. 8).



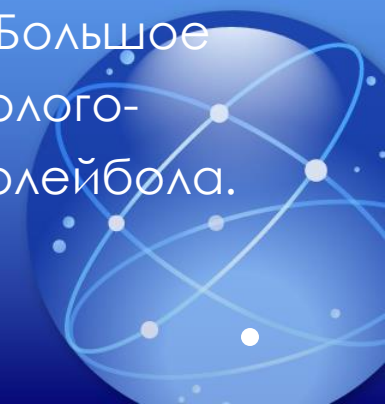
Спортивная энциклопедия — это серия книг о спортивных играх, рассказывающая о правилах, порядке и особенностях их проведения, истории возникновения, о легендарных игроках и чемпионатах, обо всём интересном, что с этими играми связано. Это издание — восьмой том Спортивной энциклопедии. Он посвящён популярной в России игре — волейболу.



Теория и практика волейбола: краткий курс : учебное пособие. — 2-е изд., стер. — Казань : Отечество, 2020. — 195 с. : табл. ; 21 см.



Учебник по теории и практике волейбола, написанный коллективом авторов, представляет собой образец учебно-методической литературы нового поколения, отражающей современные достижения в данном виде спорта. В книге предложена продуктивная методика обучения, в основу которой положены идеи программированного обучения и «опорные модели» игровых приёмов. Большое внимание уделено психолого-педагогическим аспектам волейбола.



Лепешкин В. А. Тактика волейбола : методика обучения школьников. — Москва : Перо, 2023. — 196 с. : ил. ; 21 см.



В книге раскрывается методика обучения школьников тактике волейбола. Главный, инновационный взгляд автора данной книги заключается в том, что изучение тактики игры в волейбол необходимо начинать одновременно с изучением техники игры, с самого начала обучения волейболу. Это поможет многократно повысить эффективность обучения. Техника — это в основном физическая работа. Тактика — это прежде всего умственная работа. Книга предназначена для учителей физкультуры, студентов педагогических и спортивных вузов, руководителей кружков и тех, кто работает с начинающими волейболистами. Кроме того, книга будет полезна всем, кто любит волейбол, и поможет им лучше разбираться в игре.

Волейбол, 1923–2023 : А — Я : энциклопедия. — Москва : Sport, 2023. — 663 с., [20] л. ил., портр. : ил., портр., табл. ; 27 см.



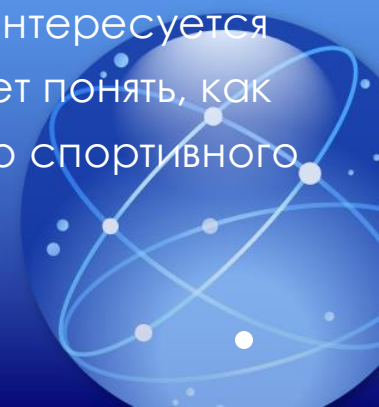
Данная энциклопедия — это своеобразный путеводитель-путешествие во времени по волейбольной стране, где вы можете встретиться с героями волейбольных баталий, окунуться в атмосферу многих турниров и чемпионатов. Книга включает в себя практически все вопросы, связанные с одним из самых массовых видов спорта — волейболом.

Энциклопедия предназначена поклонникам волейбола, профессионалам, отдавшим этому виду спорта не один десяток лет, а также тем юношам и девушкам, которые делают свои первые шаги на волейбольной площадке. На страницах издания они смогут найти для себя много новой и полезной информации.

Быченкова О. В. Больше чем игра : 100 лет
отечественному волейболу. — Москва : Всерос.
федерация волейбола : Эксмо, 2023. — 253, [1] с. : ил.,
цв. ил., портр. ; 27 см.



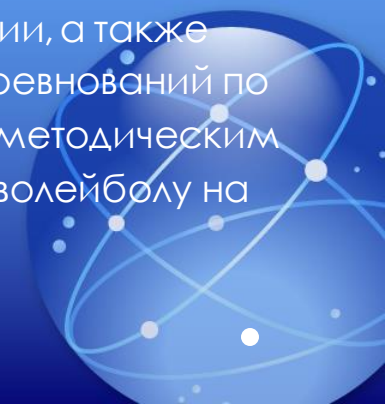
Книга посвящена истории развития волейбола в России за последние сто лет. В ней подробно описываются ключевые события и достижения, которые сделали волейбол одним из самых популярных и любимых видов спорта не только в России, но и во всём мире. Автор сопровождает свою историческую ретроспективу фотографиями, описывающими яркие моменты в развитии волейбола России. Книга будет интересна не только спортивным болельщикам, но и всем тем, кто интересуется историей и культурой России и хочет понять, как волейбол стал неотъемлемой частью спортивного наследия страны.



Волейбол и его разновидности : учебник. — Москва : Совет. спорт, 2024. — 521, [2] с. : ил., табл. ; 22 см.



В учебнике обобщён теоретический материал ведущих отечественных специалистов, рассмотрены актуальные вопросы в соответствии с требованиями современной игры, а также представлены новые материалы, полученные в процессе экспериментальных исследований по локальным проблемам развития теории и методики волейбола. В представленном издании подробно описаны физические качества и способности, техника и тактика игры, а также отражены вопросы методики обучения и совершенствования. Особое внимание отводится вопросам спортивного отбора, медико-биологическому обеспечению процесса подготовки, рассматриваются особенности подготовки спортсменов различной квалификации, а также методика организации и проведения соревнований по волейболу. Учебник дополнен теоретико-методическим материалом по пляжному волейболу и волейболу на снегу.



Щагин В. И. Мяч и время. — Москва : [б. и.], 2017. — 189, [2] с., [8] л. ил., портр. ; 21 см. — (ФИС. Золотая библиотека спорта ; кн. 1).

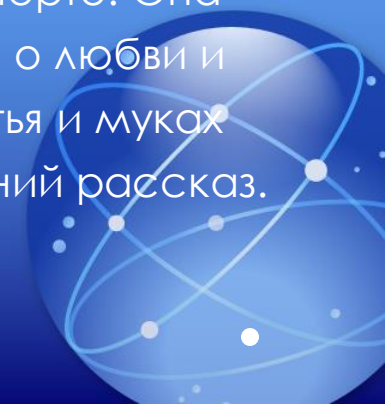


Выдающийся советский волейболист середины XX века Владимир Щагин принадлежит к тому поколению, которое впервые вышло на международную арену и завоевало первые золотые медали чемпионов мира. Рассказывая о своём времени и о себе, Владимир Щагин анализирует суть волейбола, отношение к нему спортсменов и зрителей, сопоставляет игру волейболистов разных поколений. Книга записана писателем Александром Нилиным со слов Владимира Ивановича Щагина.

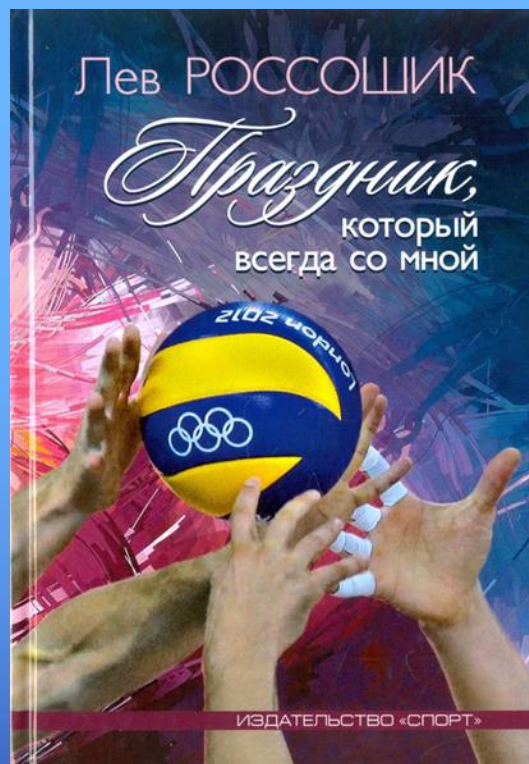
Гамова Е. А. *Game over* : [Волейбол продолжается]. — Москва : Э, 2017. — 252, [2] с., [8] л. ил. : ил., портр. ; 21 см.



Екатерина Гамова — одна из величайших волейболисток в истории. В команду мастеров она попала в возрасте всего 14 лет, а вскоре уже дебютировала в сборной России. В активе Гамовой победы на чемпионатах мира и Европы, а также две серебряные медали Олимпийских игр. В течение года после окончания карьеры волейболистка Екатерина Гамова успела побывать и телекомментатором, и тренером, и волейбольным чиновником, а ещё написала книгу. Причём книга эта — не только о спорте. Она повествует о богатстве и бедности, о любви и предательстве, о мгновениях счастья и муках разочарований. И это очень искренний рассказ.



Россошик Л. В. Праздник, который всегда со мной.
— Москва : Спорт, 2017. — 236, [1] с., [12] л. ил., цв. ил.,
портр. : ил. ; 22 см.



Волейбол, и это попытался доказать автор, словно магнит, притягивает к себе и уже не отпускает. Это книга воспоминаний о наиболее значимых событиях в мировом волейболе — чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх, которые происходили в последние тридцать лет, и очерков о выдающихся игроках и тренерах, российских и зарубежных, с которыми судьба сводила автора в течение этих десятилетий. «Париж никогда не кончается» — этими словами завершает своё автобиографическое повествование «Праздник, который всегда с тобой» великий Эрнест Хемингуэй. Вот и волейбол в жизни автора, который частично позаимствовал у американского писателя название, продолжается. Потому что эта игра — праздник и для него, и для всех, о ком он рассказывает на этих страницах.

Новинки
периодической
печати по
здоровому
образу жизни



«Физкультура и спорт» № 3, 2026

В марте исполнилось 95 лет Анатолию Михайловичу Чайковскому, одному из самых известных спортивных журналистов в нашей стране, главному редактору журнала «Физкультура и спорт» с 1972 по 1992 год, а ныне председателю редакционного совета журнала, автору множества книг о фигурном катании, мужу выдающегося тренера Елены Чайковской. Материал о юбиляре подготовила Оксана Тонкачеева.

Футбольный вратарь Матвей Сафонов стал первым голкипером, оразившим в серии послематчевых пенальти четыре удара подряд в турнире под эгидой ФИФА. Об этапах спортивной карьеры спортсмена рассказывает заслуженный тренер России Олег Иванов.

По любому вопросу, связанному с детьми, будь то питание, лечение или воспитание, мнения специалистов очень часто расходятся. Многие родители стараются внимать аргументам всех сторон, но принимают решения через призму собственного опыта и здравого смысла. Екатерина Глушкова делится с читателями собственным опытом применения натуральных средств в уходе и лечении её трёхлетней дочери.



«Будь здоров!» № 3, 2026



Сидячий образ жизни офисного работника замедляет обмен веществ и со временем нередко приводит к набору лишнего веса. Питание действительно помогает держать вес под контролем, но в офисных условиях придерживаться здорового рациона непросто. В проблеме разобрался Вадим Кириллов.

Чем старше человек становится, тем больше он проводит времени в квартире. Тяжелее становится передвигаться, молодецкий энтузиазм убавляется. А давайте посмотрим на эту ситуацию творчески? Ведь дом — это не просто жилище, он может стать для вас и отличным тренажёрным залом. Рассказывает реабилитолог Ирина Дроздова.

Довольно часто возникающее уплотнение под коленом люди привычно именуют словом «шишка». На самом деле это — киста Бейкера, новообразование в подколенной ямке, которое возникает из-за скопления синовиальной жидкости, заполняющей полость сустава. О причинах, симптомах и лечении проконсультирует травматолог

Татьяна Малеева.

«60 лет — не возраст» № 3, 2026

Чаще всего пожилой человек совсем не задумывается о том, правильно ли он дышит. И напрасно, ведь правильное дыхание является основой хорошего здоровья и продолжительной, качественной жизни. Кардиолог Олег Пылёв расскажет о том, как надо дышать и чем полезны дыхательные упражнения.

С возрастом возникает риск развития многих заболеваний, среди которых нарушения работы головного мозга. Они приводят к ухудшению активности мышления, ослаблению памяти и другим когнитивным расстройствам. Кандидат педагогических наук Марина Доброрадных подготовила цикл статей с упражнениями нейробики, выполнение которых способствует образованию новых нейронных связей, улучшению памяти и концентрации внимания.

Многие жители наших широт, особенно пенсионеры, болезненно реагируют на дефицит тепла и света в холодный период года. Весенняя погода тоже часто неустойчивая. Врач-реабилитолог и геронтолог Николай Пересадин предлагает узнать о продуктах с «согревающим» эффектом.



«Вестник ЗОЖ» № 4, 2026

У сахарного диабета первого типа не бывает предвестников — заболевание сразу начинается с яркой симптоматики. А вот развитию сахарного диабета второго типа способствуют многие факторы, такие как наследственность, переедание, избыточный вес, малоподвижный образ жизни. И в этом же ряду стоит ещё один, на который следует обратить особое внимание, — нарушение углеводного обмена. Подробнее рассказывает врач-эндокринолог Марина Шитикова.

Изжога — проблема, знакомая многим. По статистике, от неё страдает более 60 % людей. Чаще всего изжога беспокоит людей молодого и пожилого возрастов. Иногда она возникает как временное явление, как реакция на особенности питания.

Однако, если изжога постоянная и частая, это признак заболевания, требующего лечения. Консультацию проводит врач общей практики Юлия Лапшина.

Обоняние — одно из важнейших чувств человека. Снижение обоняния или его утрата могут привести к тому, что человек вовремя не получит сигнал об опасности. Можно ли восстановить обоняние? Отвечает оториноларинголог, доктор медицинских наук Константин Добрецов.



«Вестник ЗОЖ» № 5, 2026

Дербенник иволистный — прибрежное растение, которое сочетает в себе декоративность, легендарную историю и давние традиции применения в народной медицине.

Рецептами применения этого растения и противопоказаниями к использованию поделится кандидат биологических наук Алексей Филин.

О том, что такое анемия, знают все. Но нередко, получив результат общего анализа крови, пациент обнаруживает, что уровень гемоглобина у него значительно выше нормы.

О чём это свидетельствует? Что делать в таком случае?

Отвечает доктор медицинских наук Евгений Эрастов.

Многие слышали о таких заболеваниях, как гастрит и дуоденит, но не все знают, что такое бульбит желудка. Это воспаление луковицы 12-перстной кишки, в которую непосредственно открывается желудок. Консультацию проводит врач-гастроэнтеролог Евгений Белоусов.

С праздником 8 Марта!

ВЕСТНИК ЗОЖ

№ 5 (787), март 2026 г.



Письмо в номер

ЖЕНЩИНАМ – ПРЯКРАСНЫМ, МУДРЫМ

*Ее разбит солнцу луч, проказник,
Проникнув сквозь закрытое окно.
8 Марта – святой женский праздник.
И с давних пор мы чествуем его.*

*Прошли уже февральские морозы.
Сметила зиму юная весна.
И на столе у женщин мимозы.
Их дарят ей родные и друзья.*

*Светит на лице ее улыбка,
Блесками, как будто звездочки, глаза.
И кажется, что мир вокруг не злобный,
И не страшны ни бури, ни грозы.*

*Пусть сердце не сжимается в тревоге,
А плавится любовью и теплом.
И радость вновь врывается на подносок,
Чтобы накрыть ее своим крылом.*

*Пусть будет лучезарным настроенье,
И будни станут праздничным тоном.
Ваша жизнь – с таким чудным днем весенним!
И морщины с природой расцветают!*

Адрес: Мартыновой Ранисе Павловны, AZ 1023 Азербайджан, г. Баку, ул. Юзбека Мурсалова, д. 170, кв. 20.

Содержание номера

*Пусть огонек в душе горит
все ярче, освещая прожитые
годы!*

Адрес: Иванову Илье Андреевичу, 389570 Карачинно-Чересокон, Уругу-ский р-н, с. Курджиново, мкр Молодежный, д. 9.

Наш адрес для писем: 101000 г. Москва, а/я 216, Вестник «ЗОЖ». E-mail: mail@zozj.ru

ФГБУ «Национальный исследовательский центр здоровья населения» РАН

«Здравушка. 100 лет без бед!»

№ 4, 2026

Доводилось ли вам когда-нибудь замечать непроизвольное подёргивание верхнего века, подмигивание глаза, частое складывание губ трубочкой или их подёргивание, сморщивание носа? Вышеописанные движения не являются вредной привычкой — это гиперкинез, или нервный тик. Материал о том, что необходимо знать об этом, подготовила Ольга Сорока.

Камфора представляет собой вещество растительного происхождения, широко применяемое в медицине, ароматерапии и косметологии. Натуральная камфора добывается из древесины и смолы камфорного лавра, произрастающего на Тайване, в Японии и Южном Китае. Чаще всего в медицине используются камфорное масло, мазь и спирт. О свойствах и назначении лекарств из камфоры читайте в рубрике «Природные целители».

Хрен — одно из самых распространённых огородных растений. Он неприхотлив и почти не требует ухода. В кулинарных целях используются все части растения: из корня делают острые приправы, листья добавляют в домашние консервы, запекают в них мясо и рыбу. Информацию о лечении хреном читайте в рубрике «Натуральные лекарства».



«Здравушка. 100 лет без бед!»

№ 5, 2026

Папилломавирус — группа заболеваний вирусной природы, главным проявлением которых считается образование папиллом на слизистых оболочках и кожных покровах. На сегодняшний день медицине известно о более чем ста разновидностях вируса, и большая часть из них уже досконально изучена. Материал о том, что нужно знать каждому про папилломавирус, подготовила Ольга Сорока.

Кедровые орехи издавна считаются ценным пищевым продуктом и являются сырьём для изготовления лекарств. Ядра орехов богаты полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами и микроэлементами. Орехи помогают быстро восстановить физическую и умственную активность. В рубрике «Натуральные лекарства» читайте информацию о лечении кедровыми орехами.

Инсульт — болезнь коварная, которая за считанные часы может вынести пострадавшему смертельный приговор.

Специалисты уверены, что каждый из нас в состоянии распознать инсульт и оказать правильную помощь, которая впоследствии может спасти жизнь пострадавшему.

Материал о том, как действовать правильно и чего нельзя делать категорически, собрала Ольга Сорока.



«Предупреждение плюс» № 3, 2026

После того как поставлен грозный диагноз «инсульт», многим пациентам в прямом смысле слова приходится заново учиться ходить. В этом номере специалисты разбирают пошагово, как восстановить главные умения и справиться с самой щепетильной проблемой, вернуть бытовой комфорт и уверенность в себе.

Можно ли есть, не чувствуя вкуса и запахов? Для многих пожилых людей это не философский вопрос, а суровая реальность. После 65 лет обоняние начинает притупляться у каждого второго, а после 80 лет — почти у 80 %. Слово — врачу-ольфактологу О. А. Тюниной.

Почти половина случаев боли в спине выпадает на долю спондилоартроза, который наблюдается практически у каждого пациента пожилого возраста. Но в последние годы заболевание заметно молодеет и с жалобами на подобные симптомы обращаются пациенты, начиная с 25 лет. Рассказывает врач-невролог М. В. Кузнецова.



«Здоровье» № 3, 2026

Женщины всё чаще выбирают сольные туры вместо путешествий с друзьями или партнёрами. О том, как путешествовать в одиночку и какие маршруты выбирать, рассказывают героини журнала в рубрике «Тренд».

Зимой из-за сухого воздуха и постоянного ношения шапки волосы часто становятся сухими и ломкими. И с наступлением весны они нуждаются в дополнительном внимании. Шесть советов, как помочь волосам после зимы, читайте в рубрике «Посчитаем вместе».

Сельдерей известен с древних времён. Ещё Гиппократ считал его средством для успокоения нервов. Существует три разновидности сельдерея — корневищный, черешковый и листовой. О пользе этого растения и рецепты различных блюд из сельдерея ищите в рубрике «Продукт».



«Народный доктор» № 5, 2026

Как шутил главный герой кинофильма «Укрощение строптивого»: «Думал, дышать не могу без неё... оказалось, насморк». Этот симптом иногда даже болезнью не считают — настолько привычное явление в межсезонье. Он может быть первым признаком ОРВИ, проявлением аллергической реакции или беспокоить круглогодично (вазомоторный ринит). Разговор о том, как различать и лечить насморк, в рубрике «Тема номера».

Здоровье человека во многом зависит от его образа жизни, генетики и предрасположенности к заболеваниям. Существует тесная связь и с эмоциональным состоянием.

Когда мы сердимся, раздражаемся, обижаемся, нервничаем, в организме выделяются гормоны, которые перестраивают работу органов и систем. Материал о связи эмоций и здоровья подготовил Дмитрий Макунин. Ревматоидный артрит (РА) — заболевание всего организма с поражением, как правило, опорно-двигательного аппарата (беспокоит дискомфорт, деформация, скованность суставов). Лечебное питание при РА помогает улучшить обмен веществ и снять воспаление. Как питаться при обострении заболевания и в ремиссии, подскажет врач общей практики Леонид Мелешко.

