

**Виленский , М. Я., Горшков , А. Г.**

*Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М. : Гардарики, 2007. - 218 с.*

*В учебном пособии представлен материал, расширяющий и дополняющий Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура», ее важнейшей дидактической составляющей — «Основы здорового образа и стиля жизни». Здоровый образ жизни наиболее значим для студента, поскольку концентрирует личностно ориентированную направленность его жизнедеятельности, помогает самостоятельно и грамотно ее проектировать и организовывать.*

*Пособие адресовано студентам, изучающим учебную дисциплину «Физическая культура», а также широкому кругу молодежи.*

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| <b>Введение</b> .....   | 5   |
| <b>Глава 1. Здоровье студента</b> .....   | 7   |
| 1.1.Понятие «здоровье», его содержательные характеристики.....                    | 7   |
| 1.2.Здоровье физическое, психическое, социальное,<br>профессиональное .....       | 20  |
| 1.3.Критерии здоровья. Индивидуальное здоровье.<br>Профессиональное здоровье..... | 33  |
| 1.4.Отношение к здоровью .....  | 38  |
| 1.5.Здоровье и экология .....   | 44  |
| 1.6.Здоровье и образовательная среда .....  | 48  |
| 1.7.Здоровье мужчины и женщины.....   | 56  |
| 1.8.Физическая культура и здоровье .....  | 59  |
| 1.9.Факторы, оказывающие влияние на здоровье .....                                | 75  |
| 1.10.Самодиагностика состояния здоровья и физического<br>развития .....           | 81  |
| Контрольные вопросы .....   | 107 |
| <b>Глава 2. Здоровый образ и стиль жизни студента</b> .....                       | 108 |
| 2.1.Понятия «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль<br>жизни» .....              | 108 |
| 2.2.Образ жизни студентов в реалиях образовательного<br>процесса.....             | 121 |
| 2.3.Содержательные характеристики составляющих<br>здорового образа жизни.....     | 137 |
| 2.4.Профилактика вредных привычек.....  | 162 |
| 2.5.Культура межличностного общения .....   | 169 |
| 2.6.Психофизическая регуляция организма .....                                     | 170 |
| 2.7.Культура сексуального поведения.....  | 176 |

|   |            |
|---|------------|
| 2.8.Критерии эффективности использования здорового образа жизни.....    | 188        |
| Контрольные вопросы .....   | 189        |
| <b>Глава 3. Саморазвитие личности в здоровой жизнедеятельности.....</b> | <b>191</b> |
| 3.1.Самопознание как основа саморазвития .....                          | 191        |
| 3.2.Способы и методы самопознания.....                                  | 194        |
| 3.3.Механизмы самопознания.....   | 200        |
| 3.4.Саморазвитие и его характеристики и формы.....                      | 203        |
| 3.5.Самовоспитание как культура саморазвития.....                       | 207        |
| Контрольные вопросы .....   | 210        |
| <b>Глоссарий .....</b>  | <b>211</b> |
| <b>Литература .....</b>   | <b>215</b> |