

Виленский, Михаил Яковлевич.

Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — Москва : КНОРУС, 2019. - 240 с. - (Бакалавриат).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
ГЛАВА 1.ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА	
1.1. Понятие «здоровье», его содержательная характеристика.....	7
1.2. Здоровье физическое, психическое, социальное, профессиональное.....	18
1.3. Критерии здоровья. Индивидуальное здоровье.....	29
1.4. Отношение к здоровью.....	35
1.5. Здоровье и экология.....	40
1.6. Здоровье и образовательная среда.....	43
1.7. Здоровье мужчины и женщины.....	51
1.8. Физическая культура и здоровье.....	53
1.9. Особенности занятий физическими упражнениями со студентками в «критические дни».....	67
1.10. Факторы, оказывающие влияние на здоровье.....	70
1.11. Самодиагностика состояния здоровья и физического развития.....	76
Контрольные вопросы и задания.....	104
ГЛАВА 2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ И СТИЛЬ ЖИЗНИ СТУДЕНТА	
2.1. Понятия «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни».....	105
2.2. Образ жизни студентов в реалиях образовательного процесса.....	120
2.3. Содержательные характеристики образа жизни.....	136
2.4. Профилактика вредных привычек.....	163
2.5. Культура межличностного общения.....	172
2.6. Психофизическая регуляция организма.....	174
2.7. Культура сексуального поведения.....	194
2.8. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.....	204
Контрольные вопросы и задания.....	206
ГЛАВА 3. САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
3.1. Самопознание как основа саморазвития.....	207
3.2. Способы и методы самопознания.....	210
3.3. Механизмы самопознания.....	215

3.4. Саморазвитие и его характеристики и формы.....	217
3.5. Самовоспитание как культура саморазвития.....	221
Контрольные вопросы и задания.....	224
Заключение	225
Глоссарий	227
Литература	229
Приложение	231