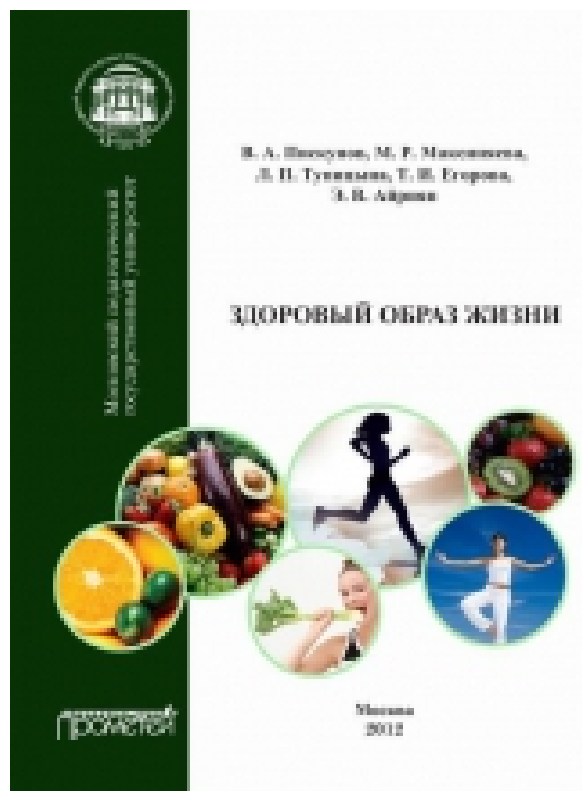


# *Борьба с вредными привычками*

1. Пискунов, В. А. **Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына. — Электрон. текстовые данные. — М. : Прометей, 2012. — 86 с. — 978-5-7042-2355-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html>**

В учебном пособии освещаются философские, психофизические и социально-психологические вопросы здорового образа жизни; дается системное представление о ЗОЖ в аспекте как научной дисциплины, одной из самых молодых в отечественной науке, так и в области практической деятельности. Авторским коллективом рассмотрены основополагающие вопросы жизнедеятельности человека: образ жизни, психическое и физическое здоровье, взаимоотношения с окружающими. Особое внимание уделено вопросам профилактики наркомании, токсикомании, курения и алкоголизма. Пособие адресовано студентам педагогических вузов, колледжей, может быть использовано для обучения по ряду смежных специальностей в системе дополнительного профессионального образования.



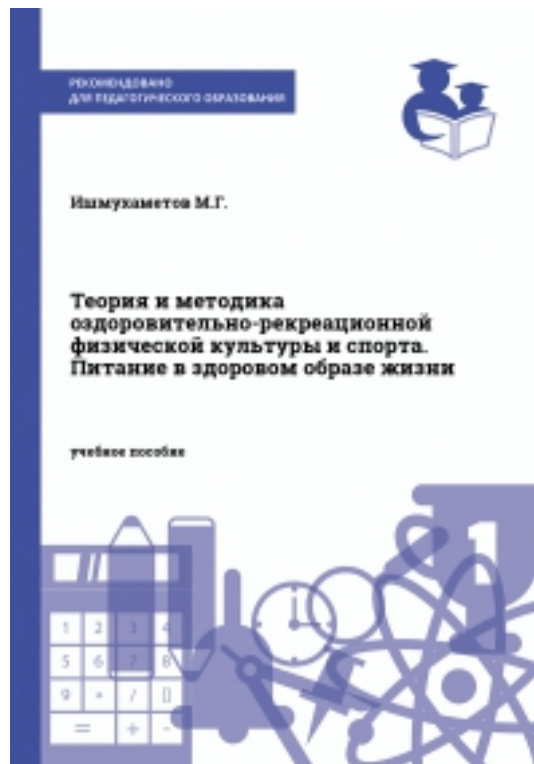
**2. Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. — Электрон. текстовые данные. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 216 с. — 987-5-9585-0556-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22619.html>**

В учебном пособии изложены вопросы, связанные с основными знаниями о жизни и здоровье человека. Научно обосновывается ведение здорового образа жизни. Рассматриваются проблемы жизнедеятельности человека: физическое и психическое здоровье, рациональное питание, физическая культура, туризм, сексуальная культура, закаливание, личная гигиена. Даются рекомендации по решению вышеуказанных проблем. Затрагиваются аспекты алкоголизма, курения, наркомании. Пособие содержит информацию о влиянии загрязнения окружающей среды на здоровье человека и нормировании качества окружающей среды.



**3. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — 978-5-85218-711-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>**

Рассматривается актуальная проблема профилактики, сохранения и укрепления здоровья. Предлагается материал о питании как одном из компонентов здорового образа жизни. Приводятся систематизированные данные по компонентам пищи, питательным веществам, основным принципам и правилам рационального питания. Приведены рационы питания и диеты, сведения о целебных свойствах продуктов питания, разгрузочные дни, диеты для лиц, имеющих различные заболевания. Для спортсменов режимы питания и рационы группированы по особенностям подготовки и соревновательной деятельности в различных видах спорта. Издание адресовано студентам факультетов физической культуры и предназначено для расширения и углубления знаний при изучении дисциплины «Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта». Материалом данной работы могут воспользоваться учителя физической культуры, спортивные тренеры, специалисты в области оздоровительной физической культуры, педагоги дополнительного образования, а также студенты высших и средних учебных заведений, и все те, кто самостоятельно занимается физическими упражнениями и ведет здоровый образ жизни.



**4. Кабышева, М. И. Здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] : методические рекомендации / М. И. Кабышева. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 42 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/50081.html>**

Содержанием настоящей работы является теоретический анализ накопленного отечественного и зарубежного опыта по проблемам здорового образа жизни, методов и средств организации здорового образа жизни студентов. Методический материал включает разделы, рассматривающие различные подходы к проблемам питания, закаливания, двигательной активности, вредных привычек, стресса и т.д. и их влияние на здоровье человека. В работе приводится эволюция взглядов на проблемы старения и продления жизни, раскрываются понятия ортобиоза и его составляющих. В конце каждого раздела предлагаются контрольные вопросы, которые помогут студентам успешно усвоить изученный материал. В работе раскрываются разнообразные оздоровительные методики, позволяющие закрепить полученные знания и приобрести опыт практической деятельности по

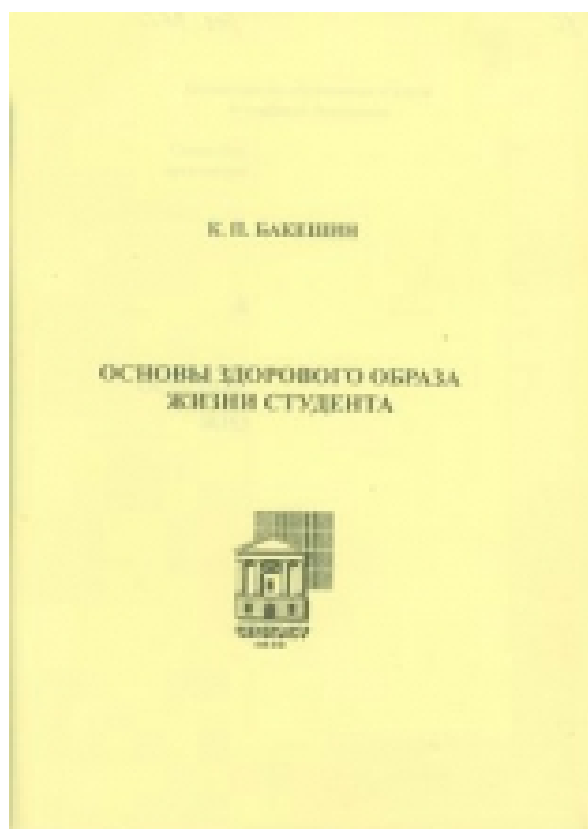
организации здорового образа жизни. Это методики видов питания, закаливания, снятия стресса, профилактики вредных привычек и т.д. Важное значение уделяется проблемам: межличностного общения, сексуального поведения, культуры движений и здоровья. Приводятся научно обоснованные рекомендации и упражнения для приобретения навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия.



**5. Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. П. Бакешин. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — 978-5-9227-0619-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>**

Предназначено для студентов, занимающихся физическими упражнениями по учебной программе, организованно или самостоятельно в оздоровительных целях. Даются базовые сведения по гигиене учебного труда и быта студентов, теории физического воспитания и особенностям самостоятельных занятий физической культурой, способствующих

ориентации на здоровый образ жизни. Представлен учебный материал для изучения и приобретения студентами опыта в использовании средств физической культуры с целью повышения двигательных и функциональных возможностей, познания биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.



**6. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>**

В учебном пособии изложены теоретические и практические материалы по наиболее значимым аспектам дисциплины «Физическая культура», которые формируют систему научно-практических знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры. Подробно раскрываются понятия

«здоровье» и «здоровый образ жизни», дающие студенту глубокие знания о своём организме. Авторы так же предлагают методики и конкретные рекомендации для самостоятельного планирования и организации различных составляющих здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом не только в процессе изучения дисциплины, но и в дальнейшей жизни, что дает возможность творчески и систематически использовать их для личного развития, самосовершенствования, организация здорового образа жизни. В пособии рассматриваются новые экстремальные виды спорта, особенно привлекательные для молодежи и требующие очень хорошей физической подготовки и соблюдения мер безопасности. Предназначено для студентов и преподавателей вузов, а так же будет интересно для широкого круга читателей.



**7. Кокаева, И. Ю. Современные подходы к формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни студентов в поликультурной образовательной среде [Электронный ресурс] : монография / И. Ю. Кокаева, И. Г. Агузарова, К. А. Калустьянц. — Электрон. текстовые данные. — Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. — 186 с. — 978-5-98935-178-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64909.html>**

В монографии содержатся теоретические сведения и практические рекомендации по развитию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни студенческой молодежи в контексте поликультурных и этнорегиональных особенностей Республики Северная Осетия - Алания. Адресуется научным работникам, учителям, бакалаврам и магистрам педагогических вузов.





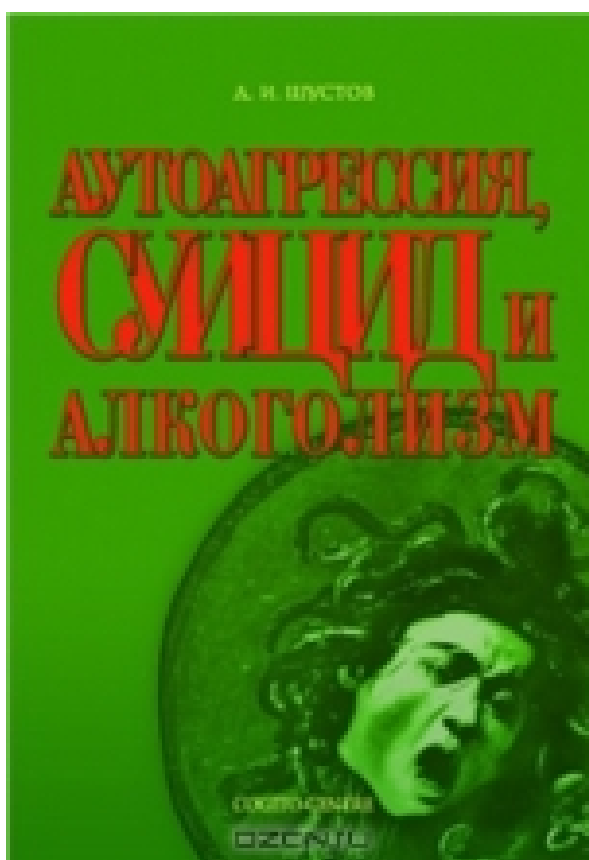
**8. Вредные привычки и их профилактика [Электронный ресурс] / сост. И. Ю. Горская, Н. В. Губарева. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010. — 212 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64947.html>**

Учебное пособие предназначено для методической помощи студентам в изучении курса по выбору «Вредные привычки и их профилактика». Оно содержит цикл лекций и методические указания для проведения практических занятий. В пособии рассматриваются основные факторы, способствующие возникновению вредных привычек, основы формирования здорового образа жизни, а также меры борьбы и профилактики, связанные с последствиями таких пагубных пристрастий, как табакокурение, наркотическая, алкогольная и игровая зависимости. Также пособие содержит краткие тренинги и игры, направленные на профилактику вредных привычек.



**9. Шустов, Д. И. Аутоагрессия, суицид и алкоголизм [Электронный ресурс] / Д. И. Шустов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Когито-Центр, 2004. — 214 с. — 5-89353-154-X. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15517.html>**

Доктор медицинских наук Д.И. Шустов на протяжении ряда лет плодотворно занимается разработкой и внедрением в наркологическую практику терапевтических методов, направленных на прояснение антивитальных тенденций в психике больных алкоголизмом. Книга «Аутоагрессия, суицид и алкоголизм» содержит статистические данные, раскрывает теоретические подходы к проблеме и дает практические рекомендации клиницистам. Книга будет полезна психологам, медицинским и социальным работникам, сталкивающимся с проявлениями аутоагрессии, суицида и алкоголизма.



**10. Молодежь в зоне риска [Электронный ресурс] : социально-культурные основы профилактики пьянства и алкоголизма / Л. Н. Владыковская, А. К. Воднева, А. В. Дерман [и др.] ; под ред. О. А. Павловская. — Электрон. текстовые данные. — Минск : Белорусская наука, 2015. — 430 с. — 978-985-08-1918-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51821.html>**

В монографии представлено комплексное исследование формирования культуры личности как основания предупреждения и преодоления пьянства и алкоголизма в молодежной среде в контексте социально-экономического развития Республики Беларусь. Всесторонне исследован феномен пьянства как в условиях историко-культурного развития белорусского общества, так и на современном этапе, что позволило представить общую картину опасности и вреда этой формы девиантного поведения. Особое внимание уделяется развитию духовно-нравственных компонентов внутреннего мира человека, формированию здорового образа жизни и культуры досуга в качестве факторов предупреждения различных социальных девиаций.

