# Введение

Основы здорового образа жизни необходимо знать каждому, кто хочет поменьше тратить времени и денег на лечение всевозможных болезней.

Давно установлено, что многих неприятностей со здоровьем можно было бы избежать, если бы в современном обществе существовала культура здорового образа жизни.

Никакие сверхновые технологии не помогут человеку, если он сам не позаботится о своем здоровье, которое на 50-60% определяется образом жизни.

Главные составляющие здорового образа жизни - это отказ от вредных привычек, здоровое рациональное питание, сбалансированный режим физических нагрузок, плодотворная трудовая деятельность.

Сегодня эта тема актуальна как никогда. Не секрет, что среднестатистический россиянин начинает заботиться о своем здоровье лишь после того, как недуг заявит о себе целым «букетом» серьезных симптомов, свидетельствующих о наличии хронического заболевания. А ведь многие болезни можно предотвратить, и для этого не требуется каких-то сверхъестественных усилий. Одним из путей решения данного вопроса является пропаганда здорового образа жизни и профилактика заболеваний.

Пропаганда здорового образа жизни, - комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на развитие и укрепление здоровья человека - одно из стратегических направлений воспитания.

Цель данной работы: изучить основные пути формирования здорового образа жизни для различных контингентов населения, роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

# Глава 1. Основы здорового образа жизни

## 1.1 Понятие «здоровый образ жизни»

Термин «здоровый образ жизни» применяется все чаше, но остается спорным. Самое простое определение здорового образа жизни можно свести к формуле: «Это все, что в поведении и деятельности людей благотворно влияет на их здоровье». Однако сюда нужно включить все позитивные для здоровья стороны, т.е. аспекты, виды активности - трудовой, социальной, интеллектуальной, образовательной, физической и пр. и, конечно, медицинской, действующих на благо индивидуального и общественного здоровья. Поскольку понятие «деятельность» очень широко и каждый вид деятельности может воздействовать на здоровье, здоровый образ жизни включает в себя все элементы такой деятельности, направленной на охрану, улучшение, воспроизводство здоровья[2].

Таким образом, здоровый образ жизни - это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей. Такое определение может показаться аналогичным понятию «здравоохранение», которое чаще всего квалифицируется как система общественных и государственных мер по охране и укреплению здоровья населения (профилактике, лечению, реабилитации). Действительно, основания для такого заключения есть, так как здравоохранение - это деятельность государственных, общественных учреждений, органов и организаций по обеспечению условий для охраны и укрепления здоровья населения (в том числе материально-технической базы, кадров, научных исследований), а также сама деятельность учреждении, служб здравоохранения по охране и улучшению здоровья населения. Здравоохранение является важным, но не единственным фактором здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни формирует образ жизни - все его стороны и проявления, позитивно влияющие на здоровье. Значит, нет такого вида, способа активности, деятельности, которые бы в своих положительных проявлениях не формировали здоровый образ жизни. Значит, в деятельности по охране и улучшению здоровья населения, в гигиеническом воспитании нужно учитывать многообразие воздействий, условий и факторов, определяющих характер и уровень здоровья человека, группы людей и населения[4].

1.2 Пути формирования здорового образа жизни

Пути формирования здорового образа жизни вытекают из понимания его функциональной структуры. Ключом к ним можно считать медицинскую активность, т.е. деятельность людей, связанною к) своим и общественным здоровьем и направленную на охрану, укрепление, воспроизводство здоровья, т.е. положительную медицинскую активность. Так, в практическом плане можно определять здоровый образ жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят преодоление факторов риска здоровью и создание благоприятной обстановки, условий для укрепления здоровья, т.е. развитие тех индивидуальных и общественных факторов, которые участвуют в формировании здоровья. Важным рычагом в этом процессе служит медицинская активность. Следовательно, существуют два направления формирования здорового образа жизни:[5]

* создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, по существу, формирование потенциала общественного здоровья;
* преодоление, уменьшение факторов риска.

Ниже сгруппированы в основном большие факторы риска, о которых говорилось ранее.



Физического и душевного комфорта, нейроэмоциональной и психической,гармонического развития физических и напряженности;

интеллектуальных способностей; Низкой социальной активности,

Активной жизненной позиции; невысокого культурного уровня;

Экологической активности Загрязнения внешней среды,экологически грамотного поведения, Низкой физической активности,высокой физ. Активности; Нерационального, несбалансированного питания; потребления алкоголя, курения,наркотических веществ.

Напряженных семейных отношений, нездорового быта;

Других факторов нездорового образа жизни.

Оба эти аспекта (направления) взаимно связаны, но на практике дело нередко ограничивается лишь борьбой с факторами риска, которые лежат на поверхности, достаточно хорошо известны и измеряемы (обычно это большие факторы риска). Гораздо сложнее создавать факторы здорового образа жизни. Однако не в разграничении этих аспектов заключается проблема, а в конкретных планах, программах формирования здорового образа жизни, в их реализации, в частности, через получившие широкое распространение так называемые программы здоровья[7].

1.3 Пропаганда здорового образа жизни - важная социально-педагогическая задача

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиления пропаганды здорового образа жизни.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают широкий спектр деятельности - от просветительских и выездных программ работы с населением до использования средств массовой информации - деятельности, направленной на то, чтобы люди ответственнее относились к своему здоровью и располагали необходимой информацией для его сохранения и укрепления[3].

Важный метод укрепления здоровья населения - это обучение граждан здоровому образу жизни, пропаганда и информирование их о той важной роли, которую каждый человек играет в сохранении собственного здоровья и благополучия общества. Поэтому пропаганда формирования здорового образа жизни населения требует создания массированной информационно-пропагандистской кампании с использованием широкого спектра разнообразных средств, с широким использованием средств массовой информации - печати, радио, телевидения и др.

При пропаганде здорового образа жизни используются методы устной, печатной, наглядной (изобразительной) и комбинированной пропаганды:

метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Он включает лекции, беседы, дискуссии, конференции, викторины;

метод печатной пропаганды охватывает широкие слои населения. Он включает статьи, листовки, памятки, стенные газеты, буклеты, брошюры и т.п.;

наглядный метод - самый многообразный по числу входящих в него средств. Их можно разделить на 2 группы: натуральные объекты и изобразительные средства (объемные и плоскостные);

комбинированной метод - метод массовой пропаганды, при которой происходит одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы.

Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения. Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, подростков, учащейся молодежи имеет особую социальную значимость, так как от этой категории населения зависит здоровье нации.

Как отмечал еще В.А. Сухомлинский: «Забота о здоровье детей - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность такой ориентации очень высока, поскольку по статистическим данным лишь 16% всего населения здоровы, 50% имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, 34% - хроническую патологию.

Основы по привитию навыков здорового образа жизни закладываются в детском и подростковом возрасте. Поэтому пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков необходимо уделять особое внимание и осуществлять целенаправленное просвещение как детей, так и их родителей.

Учебные заведения, являясь интеллектуальными, культурными, образовательными центрами, играют важную роль в формировании здоровья участников образовательного процесса, в обучении и воспитании навыков ЗОЖ, в увеличении трудового потенциала общества в целом.

В пропаганде используются традиционные методы - это лекции, беседы, круглые столы, дискуссии, тематические вечера, вечера вопросов и ответов, организуются семинары, конференции по вопросам здорового образа жизни.

Особое место в пропаганде здорового образа жизни среди детей, подростков и пожилых людей принадлежит работникам социальной сферы, а их основной задачей является правильный выбор форм и направлений данной работы. Пропаганда осуществляется по следующим направлениям:

индивидуальная работа с подопечными;

организация групповых встреч в коллективах;

пропаганда здорового образа жизни при переписке и компьютерном общении;

публикация информации о здоровом образе жизни в печати и другие формы.

Так, по данным опроса в г. Красноярске, из 150 опрошенных пенсионеров, 143 респондента отметили необходимость пропаганды здорового образа жизни среди лиц пенсионного возраста. При этом они указывали на необходимость проведения данной работы среди школьников, подростков и молодых семейных пар.

Формы работы можно расширить путем организации школ здорового образа жизни в образовательных учреждениях, вузах, средних учебных заведениях и даже в поликлиниках, стационарах.

Наиболее эффективной формой работы 43% опрошенных считают индивидуальную работу работника социальной сферы с клиентом, причем по инициативе последнего. На втором месте по эффективности респонденты отметили публикации информации о здоровом образе жизни в печати (27%) и на третьем месте пропаганда при переписке и компьютерном общении (14%) с клиентами. Самой низкой эффективностью характеризуется групповая встреча в коллективах (лишь 9%), когда многие клиенты настроены на другие формы работы и особого интереса к обсуждаемой проблеме не проявляют.

Пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков должна носить профилактический характер: предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни; заинтересовать разнообразными увлечениями.

Важно, чтобы подростки поняли, что в реальной жизни есть очень много увлекательного и интересного. Это - занятие спортом, увлечение музыкой и т.д. Работа должна вестись в тесном сотрудничестве с образовательными учреждениями.

Наиболее приемлемые формы работы - беседы, книжные выставки, просмотры, обзоры, уроки здоровья, часы размышлений и др.

В последнее время идет активный поиск донесения информации до детей и подростков через создание интернет-сайтов, где размещаются информационные материалы, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Ежегодно в апреле проводится Всемирный День здоровья. В рамках этого дня в школах проводятся общешкольные линейки, посвященные Единому Дню Здоровья, а также классные часы на тему «Здоровый образ жизни», основная тематика которых: «Скажи нет наркотикам», «Я выбираю жизнь», «Научись себя беречь», «Мифы и правда об алкоголе», «Приятного аппетита», «Правила гигиены», «Инфекционные заболевания и их профилактика», «Что делает человека здоровым и счастливым» и другие.

Пропаганда здорового образа жизни проводится также в виде приобщения к физической культуре. Для учащихся младших классов организуются «Веселые переменки», «веселые старты», конкурс на лучшую физзарядку. Для учащихся старших классов проводятся спортивные праздники, игры «Путешествие на поезде здоровья», экскурсии на природу, прогулки в парк с игровой программой.

В настоящее время ощущаются острая потребность в увеличении количества телевизионных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания канала, доступного широкой зрительской аудитории, производства видеороликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и интернет-материалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни, выработку социально-психологического иммунитета к употреблению наркотических средств, адекватному отношению к агрессивной рекламе.

Средства массовой информации в пропаганде ЗОЖ должны убедительно показывать значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями и способствовать[6]:

повышению у людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;

популяризации самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов;

формированию в массовом сознании понимания жизненной необходимости здорового образа жизни.

Проблема здоровья студентов также является особенно актуальной в характерных для текущего периода сложных экономических условиях. Эта группа населения относится к группе повышенного риска, т.к. на непростые возрастные проблемы: адаптационные, физиологические и анатомические изменения, связанные с процессом созревания, высокая психоэмоциональная нагрузка, приспособление к новым условиям проживания и обучения, формирование межличностных взаимоотношений вне семьи; кроме того накладывается негативное влияние кризиса практически всех сфер общества и государства.

Поэтому данная категория лиц требует к себе особого внимания, т.к. ряд заболеваний в юношеском возрасте имеют свои особенности.

Здоровье молодого поколения сегодня напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и с самим образом жизни людей. В связи с этим определены основные задачи и цели государства: многоуровневый подход к организации профилактических мероприятий, изменение образа жизни, разработка и реализация образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья подростков и молодежи, формирование у каждого из них активной мотивации к укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

Одним из направлений работы по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи является участие в реализации программы по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний раздел «Диспансеризация и оздоровление студентов, имеющих факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний», которые являются одними из наиболее распространенных в мире и занимают ведущее место среди причин смерти.

По данным профилактического осмотра студентов 1 курса Красноярского государственного Педагогического университета им. В.П. Астафьева в 2010 г. 10-12% имеют те или иные сердечно-сосудистые заболевания (85-90% из которых с пограничной гипертензией, 2-3% с заболеваниями эндокринной системы).

И уровень факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов достаточно высок: распространенность курения составляет более 25%, алкогольные напитки употребляют более 60% ,а число студентов, проявляющих активную физическую деятельность не более 25%. Кроме того, юноши и девушки все чаще подвергаются стрессовым ситуациям.

В тоже время большинство студентов считает, что за свое здоровье отвечают они сами, готовы и хотят получать информацию по формированию здорового образа жизни.

Студенты понимают, что без активного и созидательного отношения человека к своему здоровью и здоровью других людей, без формирования у каждого привычки и стремления к здоровому образу жизни, без активного участия населения в проведении санитарно-гигиенических и профилактических мероприятий, надеяться на успех в охране и укреплении индивидуального и общественного здоровья нельзя. Только хорошо организованная пропаганда соответствующих знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение.

Улучшение здоровья студенческой молодежи посредством проведения качественной профилактической работы, направленной на формирование здорового образа жизни.

Приоритетной в формировании здорового образа жизни должна стать роль различных государственных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, создание активной жизненной позиции в сохранении собственного и общественного здоровья.

Так, с целью пропаганды ЗОЖ Министерством здравоохранения и социального развития РФ в рамках реализации государственной коммуникационной программы по формированию здорового образа жизни среди населения РФ объявлен Всероссийский конкурс проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия».

Конкурс проводится с целью содействия формированию и распространению (продвижению) приоритетов здорового образа жизни среди населения РФ.

Задачи конкурса - поддержка инициатив, содействующих

формированию и продвижению приоритетов здорового образа жизни;

обобщение и распространение лучшего опыта, практик и стандартов формирования здорового образа жизни;

формирование механизмов, объединяющих усилия государства, муниципалитетов, НКО, граждан, бизнеса и СМИ для решения задач здорового образа жизни.

КГПУ им. В.П. Астафьева принял участие в номинации «Лучший молодежный проект». Цели и задачи проекта: профилактика заболеваемости и социальной дезадаптации студентов и профессорско-преподавательского персонала университета, совершенствование медицинской и психологической защиты, создание условий для управления здоровьем студенческой молодежи.

Существенное внимание в проекте сосредоточено:

на актуальных проблемах мониторинга состояния здоровья студентов и профессорско-преподавательского персонала;

внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;

осуществления межпредметной координации в комплексной работе по валеолого-экологическому, гигиеническому образованию и воспитанию молодежи;

повышения интеллектуальной насыщенности содержания обучения культуре здоровья, интеграции материальных и информационных технологий обучения, применения цифровых образовательных ресурсов;

развития материально-технического состояния спортивной базы университета.

Таким образом, пропаганда и формирование здорового образа жизни включает:

создание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о влиянии и возможностях снижения всех негативных факторов на здоровье;

привлечение населения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Обязательным условием эффективности этой работы являются ее целенаправленность, плановость и непрерывность проведения.

Большое значение в основе формирования здорового образа жизни занимают личностно-мотивационные качества данного человека, его жизненные ориентиры. Никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения.

Как видим, пропаганда здорового образа жизни - очень важная и ответственная социально-педагогическая задача.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды; позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье[8].

# Глава 2 Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни

## 2.1 Физические упражнения

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения[9].

Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. (Жизненная емкость легких - наибольший объем выдохнутого воздуха после наиболее глубокого вдоха.) Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно - 62,3 и 52,8 кг. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон.

При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени[4].

## .2 Гигиена физических упражнений

На основе постановлений в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций различных его систем происходит не в одинаковой степени. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При этом улучшаются такие показатели физического развития, как экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость легких. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется теплорегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется большой интенсивностью и плотностью занятий физическими упражнениями. Физические нагрузки должны нормироваться с учетом возрастных особенностей, метеорологических факторов[2].

Каждому, пожелавшему заниматься физической культурой и спортом, надо, прежде всего, регулярно посещать уроки физкультуры. Там обучают гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям, там можно научиться играть в баскетбол, волейбол и в другие спортивные игры, ходить на лыжах, а если есть поблизости какой-либо водный бассейн, то и плавать.

Особенно большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленность и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению машинами. Это снижает мышечную деятельность рабочих, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают. Такую мышечную недогрузку возмещают человеку занятия физической культурой и спортом. Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда. У работников физического и умственного труда, занимающихся спортом, утомление наступает значительно позже, чем у не занимающихся. Многолетние научные исследования показали, что люди, занимающиеся спортом, в определенных профессиях быстрее приобретают высокую квалификацию. Труд с большим нервным напряжением, например труд летчиков, машинистов скоростных поездов, водителей автомобилей, требует специальной психофизической подготовки. Физкультура здесь большой помощник.

Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Физкультурой и спортом в нашей стране занимаются миллионы людей. Физическое воспитание, особенно молодежи, - дело государственной важности, и государство должно уделять ему большое и неослабное внимание[8].

# Заключение

В формировании здорового образа жизни проблемой остается слабая мотивация его необходимости у населения. По ряду исследований оказывается, что гораздо большее внимание респонденты уделяют отдельным его факторам, таким как питание, а не всему комплексу мер по его реализации, начиная с гигиенической гимнастики, соблюдению режима дня и др. Пока очень неубедительно звучат призывы вести здоровый образ жизни без доказательства его решающего влияния на улучшение показателей здоровья на конкретных примерах. Именно в этом деле первостепенная роль должна принадлежать практическим врачам и в первую очередь - самой массовой медицинской организации - ПМСП.

Одними из важнейших слагаемых здорового образа жизни выступают занятия физическими упражнениями и спортом, роль которых состоит не только в непосредственном влиянии на организм, но и в воспитании ценностных ориентации на здоровье. Поэтому физическое воспитание сегодня приобретает особо важное значение в формировании привычек здорового образа жизни среди детей и подростков.

Немаловажны в организации здорового образа жизни традиции общества. Так, наиболее традиционными спортивно-оздоровительными системами для российских жителей является закаливание. Наличие различных систем закаливания, клубов моржевания подтверждают это. Большое значение сегодня придается роли физической культуры в формировании здорового образа жизни как средство организации досуга, профилактики вредных привычек, алкоголизма и наркомании

# Библиографический список

здоровый поведение долголетие

1. Апанасенко, Г.Л. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г.Л. Апанасенко // Валеология. - 2007.- № 2. - 9-14 с.

2. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья: Методическое пособие. - Липецк: Изд-во ЛГПИ, 2000.

3. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С Вайнбаум., В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 240 с.

4. Колбанов, В.В. Методологические и организационные основы педагогической валеологии / В.В. Колбанов // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). - Липецк, 2006. - 55-61 с.

5. Латкин В.В., Рудеева Т.В., Скибицкий А.В. Основные принципы здорового образа жизни студентов. Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2009.

6. Лисицин Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник Москва 2010 .

7. Лищук, В.А., Мосткова., Е.В. Основы здоровья. Актуальные задачи, решения, рекомендации: Обзор / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. - М., 2009. - 134с.

8. Лукьяненко, В.П. Физическая культура : основа знаний / В.П. Лукьяненко. - М. : Советский спорт, 2005. - 224 с.

9. Потемкина А.В. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью / А.В. Потемкина // РГБМ. - 2010. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.vmo.rgub.ru/lib\_activity/ practice/rgbm7.php, свободный.