# Содержание

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПО СРЕДСТВАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 5

1.1. Понятие "Здоровье", его содержание и критерии 5

1.2. Здоровый образ жизни, определение феномена 8

ГЛАВА 2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ВЗАИМОСВЯЗИ: "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ" 13

2.1. Физическое самовоспитание 13

2.2. Свободное время и физическая культура 14

2.3. Оптимальный двигательный режим 17

Заключение. 19

Список литературы 20

# ВВЕДЕНИЕ

"Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь". Древнее изречение Гиппократа в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

В этой работе освещаются вопросы воспитания любви к физической культуре, как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни.

Целью данной работы является задача рассмотреть физическую культуру как компонент здорового образа жизни.

В рамках этой поставленной цели решаются следующие конкретные задачи:

1. Рассмотрение вопроса здорового образа жизни, дать определение феномену.

2. Проследить связь здорового образа жизни и физической культуры.

3. Показать социологические аспекты взаимосвязи "физическая культура - здоровый образ жизни"

4. Определить важность занятий спортом.

Научная новизна заключается в разработке конкретных валеологических программ, повышающих общий культурный, физический уровень, способствующий выбору здорового образа жизни, с целью укрепления и сохранения здоровья.

Теоретическая значимость работы заключается в разработке программ, комплексных упражнений необходимых для физического воспитания учащихся, а также методов, направленных на формирование здорового образа жизни.

Практическая значимость работы заключается в применении разработанных методов с учащимися и в рассмотрении полученных результатов.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПО СРЕДСТВАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

## 

## 1.1. Понятие "Здоровье", его содержание и критерии

Существует много определений этого понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.: "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г. З. Демчинкова, Н. Л. Полонский);

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма (А. Д. Адо);

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеев).

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

• Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

• Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

• Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным "уродом", если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Функциональные резервы организма.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжает созидательную деятельность, не позволяет "душе лениться". Академик Н. М. Амосов предложил ввести новый медицинский термин "количество здоровья" для обозначения меры резервов организма.

Скажем, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высоко тренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, т.е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма. Возьмем сердце и подсчитаем его мощность. Есть минутные объемы сердца: количество крови в литрах, выбрасываемое в одну минуту. Предположим, что в покое оно дает 4 литра в минуту, а при самой энергичной физической работе - 20 литров. Значит, резерв равен 5 (20:4). Точно также есть скрытые резервы почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб.

Тогда с этой точки зрения, здоровье - это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).

2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).

3. Психические резервы.

Возьмем, к примеру, физиологические резервы на клеточном уровне бегуна-спринтера. Прекрасный результат в беге на 100 м - 10 секунд. Его могут показать лишь единицы. А можно ли этот результат существенно улучшить? Расчеты показывают, что можно, но не более чем на несколько десятых секунды. Предел возможностей здесь упирается в определенную скорость распространения возбуждения по нервам и в минимальное время, необходимое для сокращения и расслабления мышц.

От чего зависит здоровье

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

• наследственность - 20%;

• окружающая среда - 20%;

• уровень медицинской помощи - 10%;

• образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

• человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);

• экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);

• социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);

• медицинский фактор - 10%.

## 

## 1.2. Здоровый образ жизни, определение феномена

"Здоровый образ жизни", по формулировке авторов программною документа "К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики заболеваний" (Р.Г.Оганов, Р.А.Халатов, Г.С.Жуковский и др., 1994) — "поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья". Укрепление же здоровья — "мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия".

Отечественными учеными отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний — первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях (В.К. Бальссвич, П.А. Виноградов, Н.Д. Граевская, А.В. Сахно, Т.Н. Сулпмцев, В.Д. Чепик, А.С. Чубуков и др.). ЗОЖ зависит от:

— объективных общественных условий, социально-экономических факторов;

— конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;

— системы ценностных отношении, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

До недавнего времени под "здоровьем" в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой — важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, — это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипо-кинезии (Р.Е. Мотылянская, В.К. Велитчснко, Э.Я. Каплан, В.Н. Артамонов, 1990).

Группа авторов монографии "Формирование здорового образа жизни молодежи" (1988) указала, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Авторы монографии выделили три основных компонента здорового образа жизни: 1) объективные общественные условия; 2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни; 3) система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность (Ю.В. Валентик, А.В. Мартыненко, В.А. Полесский и др.).

Формирование ЗОЖ не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности.

Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний (Изуткин Д.А., 1982). Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики — первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы.

Образ жизни — здоровый, культурный, цивилизованный — реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время.

Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт индивида, необходимо, чтобы этот индивид мог достаточно стандартизировано выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах.

Состояние человека, лежащее между здоровьем и болезнью, совмещает в себе и то, и другое. Еще классик античной медицины Гален назвал его третьим состоянием.

Так же как и болезнь, третье состояние может быть вызвано самыми различными причинами. Современные условия жизни порождают воздействия на организм человека физической, химической, биологической, психической природы, они приводят к так называемым болезням цивилизации. Но, по мнению некоторых ученых, те же воздействия вызывают общие симптомы, свойственные третьему состоянию. Это неврастения, потеря аппетита, раздражительность, головные боли, усталость, сухость кожи и т.д.

В основу ЗОЖ, по мнению Д.А.Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов:

1) здоровый образ жизни — его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;

2) человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;

3) здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;

4) здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболевании.

Здоровый образ жизни — это "типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия" (1981).

Здоровый образ жизни — совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека.

Сущность здорового образа жизни — обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

Структура здорового образа жизни — целостное единство предметно-вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производ-ственных. агрокультурных, коммуникационных факторов.

Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

# ГЛАВА 2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ВЗАИМОСВЯЗИ: "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"

## 

## 2.1. Физическое самовоспитание

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет "сидячий" образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

Для людей, ведущих "сидячий" образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 -1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

## 

## 2.2. Свободное время и физическая культура

Социальная сущность свободного времени в том, что оно превращает того, кто им обладает, в иного субъекта, и в качестве этого иного субъекта он вступает затем в непосредственный процесс производства. В человеке воедино заключены объект и одновременно субъект деятельности свободного времени, а также субъект трудового процесса.

Безусловно, различаются особенности личного отношения человека к трудовой деятельности, с одной стороны, и к занятиям в сфере свободного времени, — с другой. Если в первом случае определяющим выступает необходимость, то во втором преимущественную роль играет свободное волеизъявление при выборе форм и видов деятельности. Общество в историческом процессе развития выявило и определило ценности свободного времени, которые необходимы для дальнейшего социального прогресса. Общество заинтересовано в том, чтобы такого рода ценности, и в частности занятия физическими упражнениями, спортом, избирались и включались индивидом, разумеется, с личной добровольностью, в состав деятельности свободного времени. Осознанное принятие личностью необходимых видов социального поведения составляет сущность свободной деятельности в свободное время.

Свободное время используется отдельным человеком преимущественно в соответствии с его индивидуальными представлениями о целесообразности его расходования, которые складываются, как правило, эмпирическим путем. В поведении человека в свободное время, в том числе в занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом, играми, сказываются социально-психологические явления традиций и конформизм в принятии норм поведения непосредственно окружающей общественной среды.

ФКС имеют в современных условиях весьма высокую социально-экономическую значимость для общества в целом и для отдельного человека (В.У. Агеевец, А.М. Алексеев и др.), поскольку занятия ими развивают, совершенствуют многие важные социальные и биологические качества людей, оказывают прогрессивное влияние на формирование и гармоническое развитие и воспитание человека (П.А. Виноградов, В.М. Ныдрин, А.П. Душанин, К.А. Кулинкович, Л.П. Матвее". О.А. Милыптейн,. Н.И. Пономарев, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров, 13.И. Старшинов, П.С. Стеновой и др.). Это учитывается обществом при планировании и осуществлении затрат свободного времени общества в целом и отдельными людьми, поскольку свободное время должно использоваться рационально и эффективно с точки зрения интересов общества в целом. В свою очередь, каждый человек должен получить в сфере свободного времени максимум реально возможного в конкретных условиях и обстоятельствах для своего всестороннего и гармоничного развития, постоянного совершенствования личности.

Наиболее объективным показателем развития ФКС является время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями, и для взрослых оптимальные временные режимы в недельном объеме колеблются от 6 до 10 часов (П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, Л.Н. Ни-фонтова, Ю.В. Окуньков. 1973).

Опрос же показал, что 86 % занимающихся физической культурой не выходят на оптимальные режимы занятий. Среди рабочих занимались в неделю 6 — 8 часов 6,3 %; среди работников сферы обслуживания — 8; среди ИТР — 8,7; среди интеллигенции — 10,7; среди пенсионеров — 4; среди учеников 9 — 10-х классов — 6 %.

В 80-х годах все более широкое распространение получили самостоятельные индивидуальные и групповые физкультурно-оздоровительные занятия. Все больше людей ориентировались не на традиционные тренировки в спортивных секциях или на подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО. а на либерализованные занятия по интересам, увлечениям, пристрастиям, организованные вблизи места жительства или в зонах отдыха, в парках, на пляжах.

В числе основных причин прекращения занятий в период социально-экономических реформ было, по мнению большинства респондентов, отсутствие времени, большая занятость домашними делами и уходом за детьми, плохое состояние здоровья и отсутствие спортивной одежды и обуви. В последние полтора — два года существенно изменилось отношение широких слоев населения к занятиям спортом. Систематические учебно-тренировочные занятия существенно сокращены (до 2—4 раз) многими любителями спорта. Все возрастающую популярность получили самодеятельные групповые и индивидуальные физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства и отдыха. Этот период в отношении городского населения к физической культуре и спорту можно оценивать как современную тенденцию развития и функционирования физкультурно-спортивного движения.

Увеличение свободного времени, расширение досуга может сопровождаться растущим распространением пассивных форм деятельности, потреблением материальных благи информации и сокращением активной деятельности, в том числе занятий ФКС при условии, если регуляция досуга, свободного времени будет осуществляться стихийно, самотеком.

Важную социально-педагогическую роль играет организующая и регламентирующая деятельность общества, в частности необходимая стандартизация уклада быта, которая в той или иной степени имела место во все времена и в различных социальных общностях.

Прогрессивная стандартизация бытового уклада означает выбор и активное потребление полезных и ценных для развития и совершенствования человека и общества благ и оптимальную структуру затрат добровольно расходуемого времени.

Она отвергает бесполезные, бесцельные и вредные для гармоничного развития человека виды досуга, наполняя его полезным и приятным содержанием в соответствующих гуманистическому назначению этой деятельности привлекательных формах.

Включение и использование средств ФКС в свободном времени зависит от сложившихся или создаваемых заново бытового режима, повседневного быта семьи, обычного распределения затрат времени на различные виды деятельности.

При этом определяющее влияние оказывают экономические условия семьи, существующие в ней и преобладающие ценностные ориентации и социально-психологические отношения, а также интенсивность и эффективность воздействия внешних стимулов, формирующих социальное поведение членов семьи.

## 

## 2.3. Оптимальный двигательный режим

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов.

Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности:

- учащихся ПТУ и средних учебных заведений - 10 - 14 часов;

- студентов - 10 - 14 часов;

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

# Заключение.

Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого – либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горою мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

# Список литературы

1. Агаджянн Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье.- М.: Физкультура и спорт, 1989.-208с., ил
2. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся. В. И. Харитонов, М. В. Бажанова, А. П. Исаев, Н. З. Мишаров, С. И. Кубицкий; Челябинск-1999 г., (стр. 10-15, 17-23, 26-30, 32-33, 41-46, 116-129).
3. Визитей Н.Н., Образ жизни. Спорт. Личность. Кишинев.,1980.
4. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.
5. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва., 1990.
6. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. Москва.,1987.
7. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта. Кн. I. Москва.,1992.
8. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодёжи“. Методическое пособие. – елябинск: ДЦНТИ, 1994. –40 с. Харитонов.
9. Концепция физического воспитания детей и подростков. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –1996. -№1. –С. 5-10. Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б.
10. Физическая культура и валеология в жизни детей (основы знаний, умений и навыков). Мишаров А. З., Камалетдинов В. Г., Харитонов В. И., Кубицкий С. И.; г. Челябинск-1998, (стр. 46-49, 69-78).
11. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт,1991.-224с., ил.
12. Эффективная методика двигательной подготовки школьников. // Пути повышения физической культуры школьников.-Омск: ОГПИ, 1989. –С.13. Жук В. А., Мартыненко И. П.