



**Береги
здоровье
смолоду!**

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного, и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)— образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения.

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни

Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе всё больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

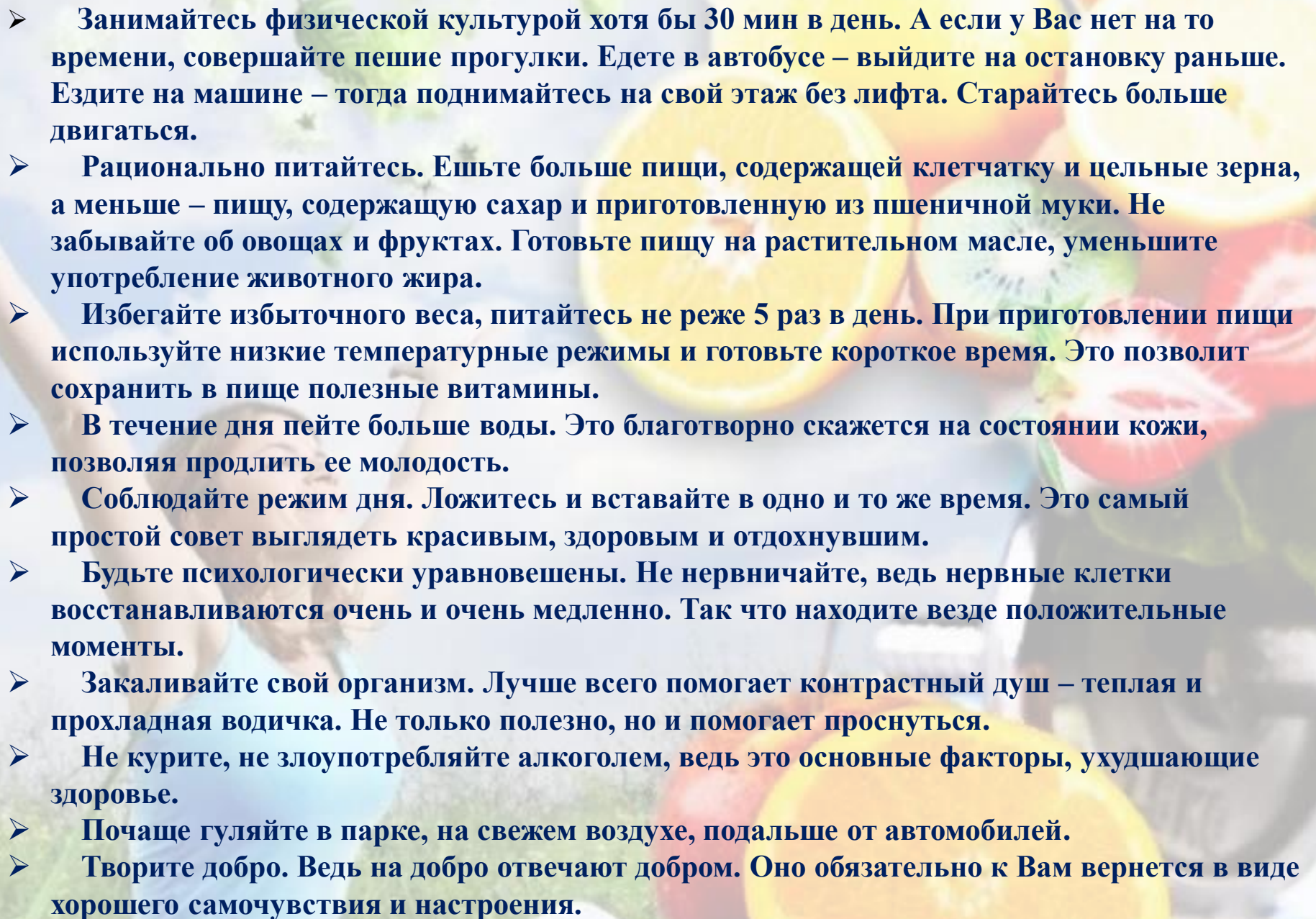
Элементы здорового образа жизни

- **Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.**
- **Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.**
- **Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.**
- **Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.**
- **Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.**
- **Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.**

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни.

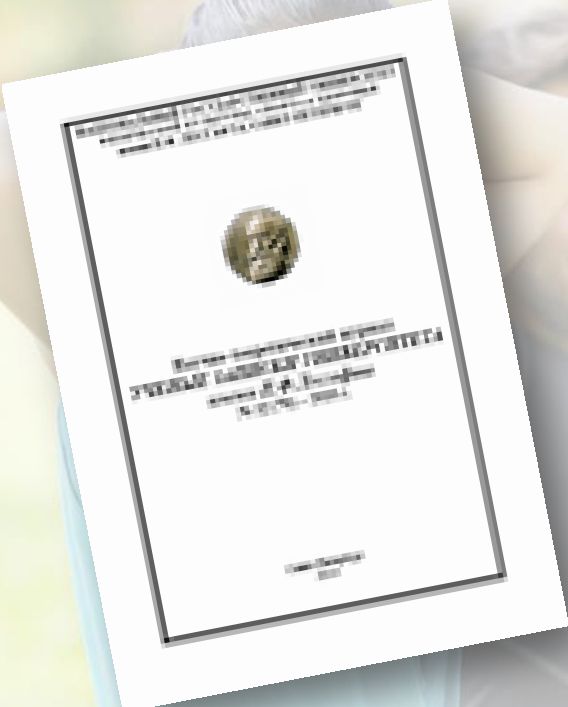
- **Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;**
- **Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.**
- **Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.**

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.

- 
- **Занимайтесь физической культурой хотя бы 30 мин в день. А если у Вас нет на то времени, совершайте пешие прогулки. Едете в автобусе – выйдите на остановку раньше. Ездите на машине – тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться.**
 - **Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, а меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите употребление животного жира.**
 - **Избегайте избыточного веса, питайтесь не реже 5 раз в день. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.**
 - **В течение дня пейте больше воды. Это благотворно скажется на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.**
 - **Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.**
 - **Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки восстанавливаются очень и очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.**
 - **Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.**
 - **Не курите, не злоупотребляйте алкоголем, ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.**
 - **Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей.**
 - **Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к Вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.**

Пословицы про здоровье

- Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
- Гимнастика удлиняет молодость человека.
- Движение это жизнь.
- Если хочешь быть здоров — закаляйся.
 - Где здоровье — там и красота.
 - Закаляй свое тело с пользой для дела.
 - Здоровому все здорово.
 - И смекалка нужна, и закалка важна.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
 - Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
- Цель физической культуры: Быть здоровым и с фигурой.
- Чистота — залог здоровья.
 - Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.
 - Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
 - Солнце, воздух и вода — наши верные друзья.
 - Спорт — это жизнь!



Марчук, С. А. Особенности психофизического состояния студентов с разным уровнем здоровья/С. А. Марчук.- Текст электронный// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта .- 2020.- № 2 (180) .-С. 244-248.- URL:<https://ezpro.fa.ru:2682/item.asp?id=42541561>

.- Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

Большая зрительно-смысловая нагрузка при низкой двигательной активности и отсутствии сбалансированной эргономики труда и отдыха может стать причиной ухудшения физического здоровья и функциональных нарушений зрения у студентов в процессе обучения в вузе. Выявленные психофизиологические и физические особенности студентов позволят эффективнее применять средства физической культуры с целью профилактики и снижения риска развития нарушений здоровья. Материалы исследования могут быть использованы для разработки методических рекомендаций по оздоровлению и коррекции физических и функциональных состояний студентов в период обучения в вузе.



Кулигин ,О. В. Нарушения осанки у студентов-первокурсников: влияние на состояние здоровья и коррекция в процессе физического воспитания/ О. В. Кулигин, О. В. Митрофанова, О. Л. Насонова.- Текст электронный // Вопросы педагогики.- 2021.- № 11.- С. 246-249.-// eLIBRARU: научная электронная библиотека: сайт.- URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47214998>.- Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

Статья посвящена нарушениям осанки у студентов 1 курса высшего учебного заведения. На основании собственных исследований и данных литературы анализируется их влияние на состояние здоровья, а также опыт использования психофизической тренировки для коррекции нарушений осанки у этой категории подростков.



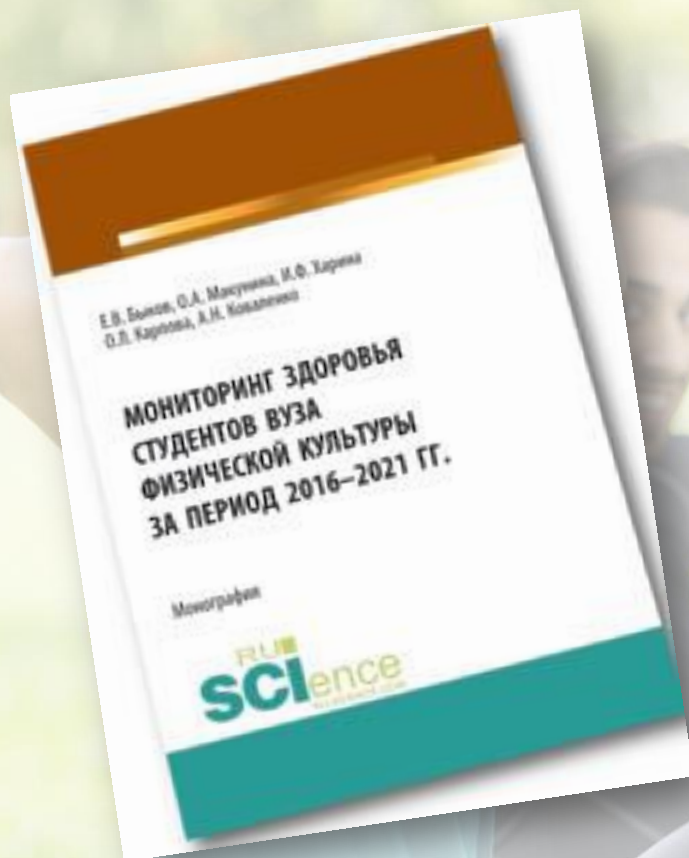
Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И.В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 272 с. — (Научная мысль). — Текст : электронный. - [URL:https://znanium.com/read?id=379627](https://znanium.com/read?id=379627) – Режим доступа: для зарегистр. пользователей Финуниверситета

В основе монографии лежит исследование, проведенное по единой методике в 8 городах РФ и 2 городах Белоруссии в 2009 году. Здоровье студентов изучается с точки зрения характера их самосохранительного поведения, удовлетворенности своим самочувствием, информированности об имеющихся заболеваниях и мерах их профилактики, отношения к платной и бесплатной медицине. Исследуется влияние на здоровье студенческой молодежи таких факторов, как качество питания, физические и умственные нагрузки, соблюдение гигиенических правил, стресс, наличие вредных привычек. В работе представлен ретроспективный анализ истории изучения студенческого здоровья в отечественной науке. Монография предназначена для специалистов, занимающихся охраной здоровья студентов в сфере здравоохранения и образования, а также для всех, интересующихся проблемами социологии здоровья.



Айзман, Р. И. **Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 282 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —**
[URL:https://ezpro.fa.ru:3217/viewer/zdorovesberegayushie-tehnologii-v-obrazovanii-491312#page/1](https://ezpro.fa.ru:3217/viewer/zdorovesberegayushie-tehnologii-v-obrazovanii-491312#page/1)
.— Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

Курс содержит сведения об основных заболеваниях в школьном возрасте. В нем представлена оценка функционального, психического состояния здоровья человека методом скрининг-диагностики, раскрыта тактика оказания доврачебной помощи при неотложных состояниях, а также показана организация оздоровительных мероприятий в школе.



Мониторинг здоровья студентов вуза физической культуры за период 2016-2021 годы : монография / Е.В. Быков, О.А. Макунина, И.Ф. Харина [и др.]. — Москва : Русайнс, 2021. — 147 с. —Текст : электронный.

[URL:https://www.book.ru/book/941700](https://www.book.ru/book/941700)

.– Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

Монография посвящена анализу динамики состояния здоровья студентов вузов г. Челябинска. Работа содержит современные научно-методические аспекты организации мониторинговых исследований состояния здоровья молодежи, анализ динамики состояния здоровья студентов за период обучения в вузе, анализ факторов здоровьеориентированного поведения студенческой молодежи.

В монографии представлены результаты многолетних мониторинговых исследований различных параметров здоровья студентов, в том числе психофизиологического потенциала здоровья студентов вуза физической культуры. Монография может быть интересна специалистам по физической культуре и спорту, педагогам, психологам, специалистам сферы управления здравоохранением, образованием, социальной защитой, молодежной политики, научным работникам, преподавателям высших учебных заведений и студентам, а также широкому кругу читателей.



Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

[URL:https://ezpro.fa.ru:3217/viewer/psihologiya-zdorovya-491448#page/1](https://ezpro.fa.ru:3217/viewer/psihologiya-zdorovya-491448#page/1)

.– Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

В настоящем учебнике раскрываются психологические основы личностного роста на базе здорового образа жизни. В нем представлен анализ духовных практик, современные психологические представления о путях и методах личностного развития, а также даны практические рекомендации по основам правильного питания, дыхания, движения, преодоления конфликтных и кризисных ситуаций и т.д. Книга дополнена вопросами для контроля и приложениями, которые помогут студентам освоить материалы учебника.

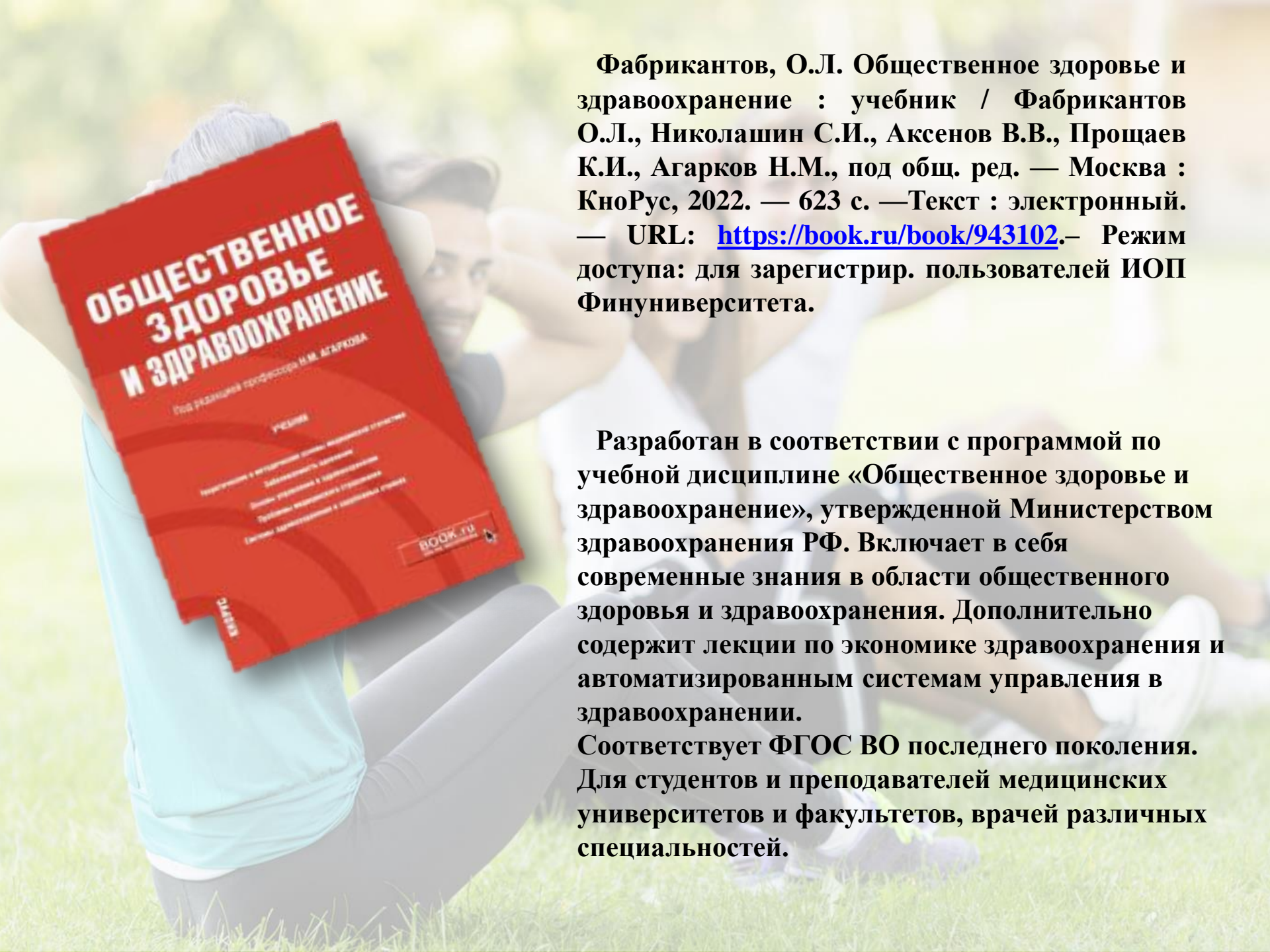


Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 251 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

[URL:https://ezpro.fa.ru:3217/viewer/zdorovesberegayuschaya-pedagogika-494188#page/1](https://ezpro.fa.ru:3217/viewer/zdorovesberegayuschaya-pedagogika-494188#page/1)

.– Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

Учебник раскрывает содержание и специфику здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях. Здоровоохранение, дружественное к детям, и здоровый образ жизни — одно из важных направлений не только медицинской, но и педагогической сферы, на чем авторы акцентируют особое внимание. Материал учебного издания структурирован таким образом, что каждая глава содержит параграфы теоретического и практического характера, вопросы и задания для самоконтроля, список рекомендуемой литературы. В приложении представлены авторские разработки (анкеты, программы, диагностические методики), выдержки из законодательных документов и актуальные статистические данные по заболеваемости детей в Российской Федерации.




Фабрикантов, О.Л. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / Фабрикантов О.Л., Николашин С.И., Аксенов В.В., Прощаев К.И., Агарков Н.М., под общ. ред. — Москва : КноРус, 2022. — 623 с. —Текст : электронный. — URL: <https://book.ru/book/943102>.— Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

Разработан в соответствии с программой по учебной дисциплине «Общественное здоровье и здравоохранение», утвержденной Министерством здравоохранения РФ. Включает в себя современные знания в области общественного здоровья и здравоохранения. Дополнительно содержит лекции по экономике здравоохранения и автоматизированным системам управления в здравоохранении. Соответствует ФГОС ВО последнего поколения. Для студентов и преподавателей медицинских университетов и факультетов, врачей различных специальностей.



Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 332 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/viewer/osnovy-meditsinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni-488807#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

В учебнике освещаются теоретические основы, причины возникновения и развития основных заболеваний человека, их современная классификация, подходы к лечению и способы профилактики. Рассматриваются медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Особое внимание уделяется комплексу профилактических мер по нераспространению инфекций в детском коллективе, предупреждению детского травматизма и других неотложных состояний и заболеваний с целью сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. Книга адресована студентам прикладного бакалавриата педагогических вузов, обучающимся по направлению «Педагогика и психология», а также учителям школ при подготовке занятий с учащимися.



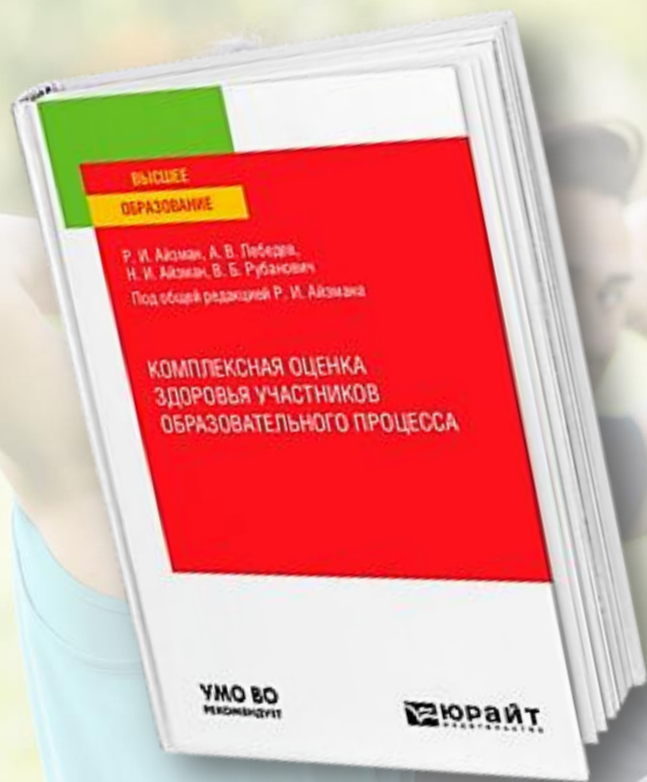
Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/viewer/psihologiya-zdorovya-socialnoe-zdorove-detey-i-molodezhi-495073#page/1> .— Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

В настоящем учебном пособии отражены результаты теоретического и экспериментального исследования в контексте антропоцентрированного подхода к проблемам социального здоровья человека и гуманизации педагогической системы образовательного учреждения как фактора укрепления социального здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса. В ходе теоретического исследования были уточнены определение понятия «социальное здоровье», его критерии, показатели для разных возрастных групп детей, педагогические условия гуманизации педагогической системы образовательного учреждения. В работе представлены также основные результаты исследований социального здоровья школьников и студентов, проведенных на базе научно-исследовательской лаборатории РГУ имени С. А. Есенина «Школа как развивающая система», методические рекомендации по проведению ценностно-ориентированной, рефлексивной, кооперативной, проектной деятельности, способствующей укреплению социального здоровья школьников и студентов. В приложении представлен пакет основных методик диагностики социального здоровья подростков, юношей и девушек. Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по всем направлениям.



Яценков, В. С. Здоровье, спорт и окружающая среда в проектах Arduino : практическое пособие / В. С. Яценков. - Санкт-Петербург : БХВ-Петербург, 2020. - 336 с. - (Электроника). - Текст : электронный. - [URL:https://znanium.com/read?id=392390](https://znanium.com/read?id=392390)
.- Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

Описаны новые проекты на платформах Arduino и ESP32/8266 и увлекательные опыты по исследованию человеческого организма и окружающей среды с использованием самых современных и доступных сенсоров и модулей профессионального уровня. Каждый проект начинается с описания основ изучаемого явления и завершается опытами и заданиями для самостоятельной работы. Рассказано, как выбрать плату Arduino, создать домашнюю лабораторию, измерять частоту пульса и содержание кислорода в крови, проверять гальваническую реакцию кожи, снимать электрокардиограмму и регистрировать мышечные токи, контролировать чистоту окружающего воздуха и измерять интенсивность ультрафиолета в разных диапазонах, обрабатывать данные и работать с онлайн-сервисом визуализации Adafmit 10. На сайте издательства помещен архив файлов с исходными кодами программ и цветными иллюстрациями. Для широкого круга любителей электроники, школьников, студентов и преподавателей.



Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 207 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://ezpro.fa.ru:3217/viewer/kompleksnaya-ocenka-zdorovya-uchastnikov-obrazovatel'nogo-processa-496332#page/1>.— Режим доступа: для зарегистрированных пользователей ИОП Финиуниверситета.

В учебном пособии авторами раскрыты современные теоретические представления о здоровье человека, его структуре и компонентах (физическом, психическом и духовно-нравственном) и критериях оценки; описаны методики скрининг-диагностики различных компонентов здоровья, на основе которых формируется комплексная оценка физического и психического состояния организма обучающихся, а также показатели, характеризующие уровень здоровьесберегающей деятельности образовательной организации; изложены бланковые и компьютерные технологии оценки здоровья сотрудников образовательных организаций.



Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 137 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

[URL:https://ezpro.fa.ru:3217/viewer/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-v-obrazovatelnoy-organizacii-496333#page/1](https://ezpro.fa.ru:3217/viewer/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-v-obrazovatelnoy-organizacii-496333#page/1)

.— Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

В учебном пособии представлены материалы об организационных, исторических, естественно-научных и методических основах физической культуры. Особое внимание уделяется рассмотрению составляющих здорового образа жизни на основе теории ортобиоза И. И. Мечникова. Отдельный раздел посвящен характеристике популярных в студенческой среде видов спорта. Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. Для студентов гуманитарных факультетов вузов.



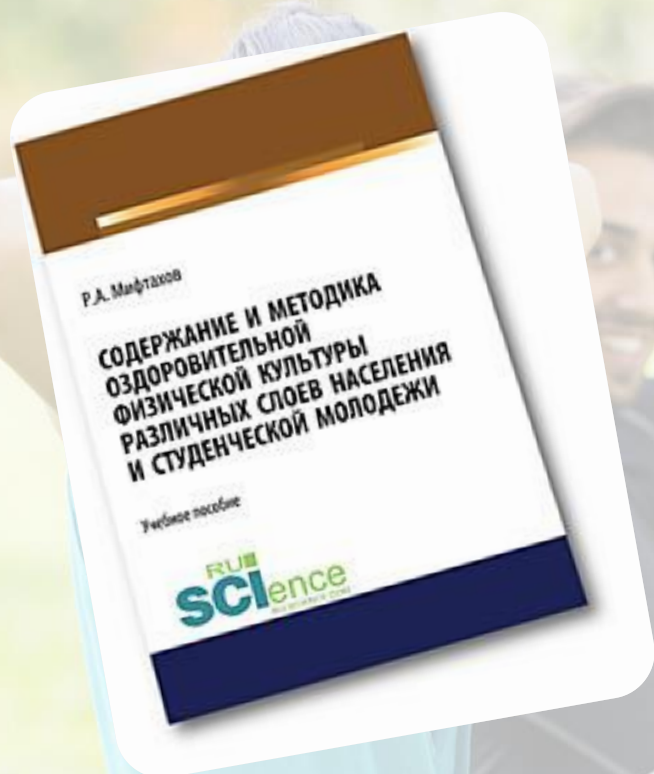
Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье : учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/viewer/psihologiya-semi-psihologicheskoe-zdorove-492157#page/1>.— Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

В учебном пособии рассматриваются теоретико-методологические основы психологического здоровья семьи. Представлено описание сущности, содержания и структуры психологического здоровья семьи, основных закономерностей его развития. Также в пособии приведена методика диагностики психологического здоровья семьи. Дается общая характеристика методики, подробно рассмотрены диагностические трудности, возникающие при сборе информации о состоянии семьи, даны рекомендации по практическому применению методики, анализу полученных данных, формированию диагноза и рекомендаций. В приложениях представлены все необходимые материалы для проведения методики.



Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/viewer/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-kompleksnoy-reabilitacii-lic-s-otkloneniymi-v-sostoyanii-zdorovya-497197#page/1> .– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей ИОП Финуниверситета.

В пособии рассмотрены основные вопросы адаптивной физической культуры и спорта. Представлена история развития адаптивного спорта; анализ нормативно-правовой базы; система контроля различных сторон подготовленности и развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья для оценки влияния спортивных занятий по предлагаемым программам на состояние их организма с целью комплексной реабилитации и социальной интеграции. Рассмотрен опыт работы с детьми и молодежью с ограниченными возможностями здоровья и роль семьи в успешной социализации средствами физической культуры. Издание адресовано специалистам в области адаптивной физической культуры и реабилитации, студентам, аспирантам, преподавателям, слушателям институтов и курсов повышения квалификации и переподготовки, лицам с отклонениями в состоянии здоровья и членам их семей.



Мифтахов, Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 97 с. —Текст : электронный. // Образовательная платформа Book. ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/view5/c17420d1a031b5eb1d8afec170d59301>.— Режим доступа: для зарегистрированных пользователей ИОП Финуниверситета.

В учебном пособии на современном уровне изложены основы теории, методики и организации оздоровления граждан средствами физической культуры и спорта. Дана характеристика, раскрыто содержание видов, форм, средств и методов оздоровительной и адаптивной физической культуры. Представлены образцы документации по планированию, проведению и определению эффективности занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Пособие предназначено учителей физической культуры, занимающихся подготовкой квалифицированных специалистов по оздоровительной и адаптивной физической культуре. **Ключевые слова:** упражнения, оздоровления, физическая культура, студенческая молодежь, закаливания, ходьба, бег, гимнастика.



Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Book.ru [сайт] — [URL:https://www.book.ru/book/942846](https://www.book.ru/book/942846) .— Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

Раскрывает содержание важнейшей дидактической единицы рассматриваемой дисциплины — «Основы здорового образа и стиля жизни».

Здоровый образ жизни — значимый фактор профессиональной подготовки студента, позволяющий концентрировать его личностно ориентированную направленность. Знание основ и принципов здорового образа жизни поможет студентам самостоятельно и грамотно проектировать и в дальнейшем оптимально организовать свою жизнедеятельность, полнее реализовать трудовой и творческий потенциал. Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.



Виленский, В.М. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. —Текст : электронный. — Образовательная платформа Book.ru.- URL: <https://www.book.ru/book/941736>.– Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ИОП Финуниверситета.

Раскрывает содержание личностно ориентированного образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура». Представленный материал по теоретическому, методико-практическому и практическому разделам программы способствует профессионально-личностному саморазвитию студента, овладению ценностями физической культуры как основы сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни, физического совершенствования. Соответствует ФГОС ВО последнего поколения. Для студентов бакалавриата высших учебных заведений. Может быть использован преподавателями физической культуры для повышения квалификации.

Здоровый образ жизни Позитивный настрой



красота и здоровье