**Оглавление**

Введение

Глава 1. Теоретические аспекты воспитания культуры здорового образа жизни

1.1 Понятие «здоровье», его содержание и критерии

1.2 Роль физкультуры в развитии личности

1.3 Составляющие здорового образа жизни

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Воспитание культуры здорового образа жизни актуальная тема на сегодняшний день. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья людей. Идет увеличение заболеваемости по всем основным группам болезней, рост смертности, снижение рождаемости, продолжительности жизни. Остановить этот процесс, надеясь только на медицину, невозможно, так как в большинстве случаев врачи имеют дело с уже заболевшими. Для того чтобы не заболеть, человеку необходимо научиться оставаться здоровым. Достигнуть высокого уровня всех видов здоровья (психического, физического и других) значительно легче, если оно заложено в детстве.

Вот почему так актуален в наше время вопрос воспитания здорового образа жизни. Именно занятие физкультурой и спортом восполняет потребности организма в физическом труде. Поэтому физическое воспитание так необходимо в школах и вузах. Но нельзя забывать и о том, что бессистемное обучение физической культуре может не помочь, а, наоборот, навредить организму. Необходимо помнить о том, что полезно только физическое воспитание, основанное на строгой и понятной системе.

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России. Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека XXI века и будущим России.

В данной работе освещаются вопросы формирования здорового образа жизни в вузах.

Целью данной работы является узнать изучение опыта работы вуза по воспитанию у студентов культуры здорового образа жизни.

В рамках этой поставленной цели решаются следующие конкретные задачи:

1. Раскрыть сущность культуры здорового образа жизни.

2. Рассмотрение плана воспитательной работы Волжского филиала МАДИ (ГТУ), в частности, направления формирования культуры здорового образа жизни и оценка ее эффективности.

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

Теоретическая значимость работы заключается в разработке программ, комплексных упражнений необходимых для воспитания здорового образа жизни студентов, а также методов, направленных на формирование З. О. Ж.

Методы: изучение педагогической литературы, проведение опросов, анализ проводимых мероприятий в вузе, наблюдение, обобщение.

**Глава 1. Теоретические аспекты воспитания здорового образа жизни**

**1.1 Понятие «здоровье», его содержание и критерии**

О понятии «здоровье» столетиями идут споры философов, медиков и психологов, здоровье является одной из главных жизненных ценностей для большинства из нас. Что же такое здоровье? Здоровье человека как биосоциального существа является не только биологической категорией, но и важным показателем общественного прогресса. Здоровье необходимо рассматривать как общественное богатство не только в социальном, но и в духовном, экологическом, психологическом смысле. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

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). [6. с.127]

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - 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.

По определению Всемирной организации здравоохранения (B03) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Состояние здоровья оценивается по трем уровням: соматическому, социальному, личностному.

- Соматический - подразумевает совершенство саморегуляции в организме, гармонию физиологических процессов, максимальную адаптацию к окружающей среде.

- Социальный - меру трудоспособности, социальной активности, деятельное отношение к миру.

- Личностный - стратегию жизни человека, степень господства человека над обстоятельствами его жизни.

Исходя из этого, здоровье человека может быть определено как оптимальное состояние его организма, обеспечивающее реализацию генетических программ безусловно-рефлекторной, инстинктивной, генеративной функции и умственной деятельности.

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. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Непременными условиями, которые поддерживают здоровье, являются чистый воздух и вода, высококачественные продукты, контакт со здоровой окружающей средой. При разработке стратегии роста здоровья населения необходимо учитывать и экологические проблемы, решение которых является обязательным условием и моральной ценностью оздоровления нации. А так же - экологическую толерантность человека (способность организма человека переносить действие неблагоприятных факторов среды). Состояние окружающей среды определяет состояние здоровья населения приблизительно на 18 – 22%.

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, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться".

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Влияние здорового образа жизни на внешний вид и успешную карьеру человека велика, нередко полнота лишает многих приятных моментов в жизни человека. К счастью с каждым годом становится все больше последователей здорового образа жизни. Но вот только далеко не все приверженцы правильного образа жизни знают, что для того, чтобы оздоровиться мало просто избавления от вредных привычек вроде курения и потребления алкогольных напитков. Не менее важно по возможности обеспечить свой организм достаточной физической нагрузкой и организовать правильное питание.

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.[6.с.400]

**1.2 Роль физкультуры в развитии личности**

Воспитание — процесс необычайно сложный, многосторонний и вместе с тем комплексный. Другими словами, многочисленные стороны воспитания должны формироваться одновременно, в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности. В обучении можно, а иногда совершенно необходимо сначала научить одному, потом другому по степени трудности и сложности материалу. В воспитании это недопустимо, так как это — комплексный процесс одновременного развития интеллектуальных, физических, нравственных, эстетических начал в человеке, формирования его мировоззрения, решения задач трудового и патриотического воспитания. Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего, на нравственное. Укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями — это нравственный долг каждого человека.

В Законе о физической культуре и спорте в Российской Федерации (принятом 13.01.99 г.) физическая культура рассматривается как составная часть культуры общества, а физическое воспитание как важнейшее направление социальной политики государства. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки учащегося, физическая культура - обязательный раздел гуманитарной части образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.[2.с.180]

Главная цель занятий физической культурой и спортом - формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. В программе средних специальных учебных заведений решение этой задачи осуществляется через воспитание физической культуры личности.

Физическая культура личности связана с желанием, потребностью и умением человека сохранять и совершенствовать свое телесное «Я». А для этого необходим определенный объем знаний: о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физической работы и физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств.

Другое необходимое условие формирования физической культуры личности - это стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие способностей. И, пожалуй, самое основное требование - практическое применение знаний и умений в своей жизни.

Методологические подходы к организации физкультурно-спортивного образования рассматриваются как совокупность идей и концептуальных положений построения педагогических технологий, взглядов, обеспечивающих подготовку высокопрофессиональных специалистов, способных эффективно осуществлять обучение и воспитание подрастающего поколения. Содержательную основу их реализации составляют: планирование, подготовка преподавателей, качественное проведение ими учебных занятий, материально-техническое, финансовое и медицинское обеспечение учебного процесса, контроль, проверка и оценка эффективности учебной и научно-исследовательской работы.

В физкультурно-спортивной деятельности используются натурные, этические, математические методы проектирования и реализации социально-педагогических задач.

Теория физической культуры и спорта как научная дисциплина занимается проблемами целостного развития личности, являясь составной частью системы формирования общей культуры и профессиональной подготовки студентов. Образовательный процесс направлен на гармоничное развитие духовных и физических сил, человеческих ценностей, здоровья, физического, психического и социального благополучия занимающихся.

Функции физической культуры и спорта представляют целенаправленный педагогический процесс и выступают одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающим психологический и биологический потенциал жизнедеятельности обучаемых. Физическое состояние студентов зависит от многих факторов, среди которых важное место принадлежит здоровому образу жизни. Основными компонентами являются повседневная учеба, систематические занятия физическими упражнениями и правильная организация отдыха. [3.с.94]

**1.3 Составляющие здорового образа жизни**

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

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.

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

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

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений, которые окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила.

Физическая культура способствует формированию здорового образа жизни студентов. Однако не всегда удается эффективно решить эту социально-педагогическую проблему. Анализ организации учебных занятий и спортивно-массовой работы показывает, что активно занимаются физическими упражнениями 70% обучаемых, периодически — около 20%, а 10% студентов имеют освобождение врача от занятий. Поэтому многие из них не получают должной нормы двигательной активности. Хроническое недополучение организмом биологически необходимых физических нагрузок приводит к ухудшению здоровья. Причинами такого положения являются: ухудшение социальных условий жизни большинства людей; недооценка значения физической культуры в сохранении здоровья; слабая материально-техническая база для проведения занятий; недостаточное финансирование; отсутствие необходимого спортивного инвентаря, одежды и обуви.[3.с.104]

Многие студенты расточительно относятся к своему здоровью, пренебрегают физическими упражнениями. Преподаватели должны ориентировать обучаемых на формирование у них положительной мотивации к укреплению здоровья, воспитание морально-волевых качеств, применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической подготовленности.

По своей сути преподавание является совместным трудом педагога и обучаемого, равноправным, а не авторитарным сотрудничеством. Педагогический процесс нельзя строить только на принуждении, строгой регламентации, натаскивании при выполнении учебных нормативов. При оценке подготовленности студентов учитывается их умение самостоятельно заниматься спортом.

В обучении и воспитании студентов применяются такие меры, средства, методы и формы физической культуры, которые направлены на физическое совершенствование и всестороннее развитие человека и соответствуют современному уровню общественного прогресса, который предполагает: овладение основами личной физической активности, приобретение знаний, умений и навыков в сфере физической культуры, развитие координационных способностей, выработку навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей, формирование таких качеств, как гуманизм, радость общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Требования, предъявляемые к системе физкультурно-спортивного образования, направлены на формирование гармонично развитой личности. Практика свидетельствует, что в средних специальных учебных заведениях имеются все возможности, чтобы подготовить физически крепких специалистов, обладающих высокими морально-волевыми, духовно-нравственными и психологическими качествами.

Физическая подготовка обучаемых стимулирует умственную деятельность, способствует лучшему усвоению учебных дисциплин, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды.

Высокий уровень физической подготовленности позволяет студентам четко выполнять свои учебные и общественные функции, преодолевать физические нагрузки, снимать нервно-психические напряжения, восстанавливаться в небольшие промежутки времени отдыха. Физически подготовленные студенты менее подвержены утомлению, быстрее усваивают учебный материал, хорошо учатся и становятся хорошими профессионалами.

Физкультурно-спортивная деятельность направлена на овладение студентами личного мастерства в одном из видов спорта за счет тренировок в секции или команде, участия в соревнованиях. Студенты могут участвовать в спортивных праздниках и судействе соревнований. Наиболее хорошо подготовленные учащиеся могут быть общественными тренерами в избранном виде спорта в средних специальных учебных заведениях или школах.

Тренировки и соревнования связаны с высокими физическими и психологическими нагрузками. Поэтому необходимо уделять особое внимание вопросам применения педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления; дифференцирования тренировочных нагрузок на основе восстановления; рекомендаций по питанию спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; эффективного применения сауны, массажа, витаминов и других восстановительных средств.

В процессе физкультурно-спортивного совершенствования существенную помощь оказывают наглядные и учебные пособия, фото-, теле-, видеофильмы, записи соревнований.

В последние годы существенно изменилось отношение молодежи к физической и психологической подготовке, профессиональной деятельности. Требования к физической культуре остаются высокими, а время на обучение физическим упражнениям уменьшается.

Интенсификация учебного процесса, введение новых дисциплин, компьютеризация обучения зачастую приводят к нарушению обычного ритма учебы и отдыха, повышению физических и нервно-психических нагрузок. Постоянное напряжение внимания, точное и своевременное выполнение действий ведут к утомлению организма. Чтобы сохранить высокую работоспособность при интенсификации обучения, студенты должны овладеть определенными двигательными и специальными психологическими навыками, которые можно приобрести в процессе занятий по физической культуре.

В образовательной системе обучения дисциплина «Физическая культура» является обязательной и неразрывно связанной с другими дисциплинами, частью обучения и воспитания молодежи. В этом процессе используются различные методы, формы и средства физической культуры для достижения единой цели — формирования личности высокопрофессионального специалиста.

При выполнении упражнений, приемов и действий необходимо помнить, что они осуществляются в точном соответствии с описанием, по распоряжению руководителя занятий и под непосредственным его контролем. Соблюдение спортивной формы одежды, нормативов, этики способствует воспитанию у студентов дисциплинированности, чувства собственного достоинства, гордости за свой коллектив.

Моральное удовлетворение приносят те занятия и соревнования по физической культуре, на которых студенты достигают запланированных результатов за счет проведения систематических тренировок и честной борьбы с соперником.

На занятиях по физической культуре необходимо создавать такие условия, чтобы обучаемые проявляли инициативу, поверили в свои силы и способности. Корректное устранение ошибок при выполнении упражнений снимает у студентов робость и неуверенность, порождает желание достичь высоких результатов. Использование специальных упражнений непосредственно в течение учебного дня во время коротких перерывов предотвращает их отрицательное воздействие, снимает эмоциональное напряжение, устраняет застойные явления в организме. В сочетании с мероприятиями гигиенического характера специальные упражнения повышают работоспособность и служат профессиональному долголетию. Интенсивная учеба связана с большими нервно-психическими напряжениями, поэтому она требует определенного уровня физической подготовленности студентов. При помощи средств и методов физической культуры происходит развитие личной инициативы и самостоятельности. При подготовке к зачетам, экзаменам часто наблюдается дефицит времени, который не дает многим студентам активно заниматься физическими упражнениями. Полезны упражнения в утренние часы. Регулярное проведение утренней физической зарядки способствует профилактике заболеваний, закаливанию и снятию стрессовых напряжений.

Содержание, характер, условия обучения и подготовки студентов к профессиональной деятельности имеют свои особенности, что определяет специальную направленность их физического обучения и воспитания. Под специальной направленностью понимается подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение как общих, так и частных задач. В современных условиях вопросы специальной направленности физического обучения и воспитания приобретают большое теоретическое и практическое значение.

Одна из важных задач преподавателей физического воспитания — заинтересовать каждого обучаемого выполнять физические упражнения. При этом многое зависит от квалификации и опыта преподавателя, материально-технической и учебно-спортивной базы, оснащенности мест занятий инвентарем, оборудованием и санитарно-гигиенических условий.

Коллектив учебной группы составляет, как правило, одна возрастная категория. В ходе обучения учитываются специфические особенности каждого, отрабатываются различные упражнения, приемы и действия, которые могут выполняться даже без спортивного инвентаря и оборудования. Чем выше уровень подготовленности студентов, тем разнообразнее и сложнее средства и методы физической культуры.

Факторы, определяющие специальную направленность обучения, тесно связаны с содержанием и характером учебно-воспитательного процесса и между собой. Важнейшая обязанность каждого преподавателя — всесторонне анализировать и учитывать эти факторы в процессе физического воспитания студентов.

В системе проверки и оценки физической подготовленности студентов имеются широкие возможности для отражения специальных задач. Например, на зачеты и экзамены выносятся упражнения и нормативы, установленные по годам обучения и способствующие объективной оценке физической подготовленности юношей и девушек.

Специальная направленность — характерная черта физического обучения и воспитания, позволяющая оптимально использовать все имеющиеся средства и методы для повышения работоспособности, следовательно, успеваемости студентов. Поэтому для успешной профессиональной деятельности преподавателя необходимо придерживаться следующих направлений: вести учет основных факторов, определяющих специальную направленность учебно-воспитательного процесса; отслеживать их влияние на физическое и психологическое состояние обучаемых; использовать наиболее эффективные средства и методы физического обучения и воспитания.

Подготовка молодежи к профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях, которые являются элементом профессии — одна из важнейших задач системы физического воспитания. Методически правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека, повышает его работоспособность и производительность труда, способствует профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. Именно этим целям должна служить профессионально-прикладная физическая подготовка студенческой молодежи, являющаяся составной частью всесторонней физической подготовки будущих специалистов к длительному и плодотворному труду в народном хозяйстве.[4.с.48]

**Заключение**

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), не ходит пешком, кушает с книгой. А спроси у него: “Что же такое здоровье?” Да ничего он вам на это не ответит. Забудет он про этот вопрос. А вспомнит вас (задавшего этот вопрос) только где-нибудь в кардио - или онкодиспансере. Но, скорее всего, будет поздно. И начнет он рассказывать вам то же самое, что было изложено выше. Но вот вопрос: нужны ли ему теперь все его материальные ценности? Наверное нет. Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

Таким образом, в общественном сознании прочно утверждается мнение, что здоровый образ жизни общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни , который, в свою очередь,- не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Утверждение здорового образа жизни – важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению - долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

**Список использованной литературы**

1. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. «Путь к здоровью». Москва.,1987.

2. Азаров Ю.П. Искусство воспитывать. - М., 1985г.

3. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М, 1990г.

4. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа—вуз». - Барнаул, 2000г. - 48с.

5.План воспитательной работы Волжского филиала МАДИ (ГТУ) на 2009-2010 учебный год.

6. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет. 2-е изд. - М., 1994. - 400 с.