



Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Кузбасская государственная сельскохозяйственная
академия»

Научная библиотека

Здоровый образ жизни студентов

Библиографический указатель



Кемерово
2022

УДК 796.011.1
З-466

Редакционная коллегия:

Астапова Н. Н., главный библиотекарь библиотеки Кузбасской ГСХА
Гришакова Е. В., главный библиотекарь библиотеки Кузбасской ГСХА

Составитель: О. В. Давыденко

Ответственный за выпуск Н. Н. Астапова

Здоровый образ жизни студентов: библиографический указатель / сост. О. В. Давыденко; под ред. Н. Н. Астаповой, Е. В. Гришаковой. – Кемерово: ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА, 2022. – 24 с.

Указатель адресован всем, кто интересуется вопросами здоровья и здорового образа жизни.

© ФГБОУ ВО Кузбасская ГСХА, 2022

Содержание

Введение.....	4
1. Режим дня – как основа здоровья человека.....	5
2. Здоровое питание студентов.....	8
3. Двигательная активность и закаливание.....	12
4. Отказ от вредных привычек.....	16

Введение

Здоровье человека - это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений, что оно комплексное, так как зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философских качеств человека. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии.

Здоровый образ жизни студентов - это совокупность ценностных берегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирование, воспроизводство здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха, и передача его будущим поколениям.

В результате здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека.

Литература, представленная в библиографическом указателе, позволяет проследить основные направления ЗОЖ: режим дня, здоровое питание, двигательную активность и закаливание, отказ от вредных привычек.

Библиографическое описание документов сделано в соответствии с действующими ГОСТами на библиографическое описание документов.

1. Режим дня – как основа здоровья человека

Режим дня является основой здорового образа жизни: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер позволяет длительно поддерживать высокий уровень работоспособности, избегать неоправданных нервных и психических перенапряжений, успешно управлять своими эмоциями.

В данном разделе представлена литература, раскрывающая режим дня как основу формирования здорового образа жизни.



Виноградов, Г. Д. Составляющие здорового образа жизни / Г. Д. Виноградов // Аллея науки. – 2021. – Т. 1, № 3 (54). – С. 609-621. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46251902>

Воронов, Н. А. Правильный распорядок дня в жизни человека / Н. А. Воронов // Российская наука: тенденции и возможности: сборник трудов конференции. – Москва: Перо, 2018. – С. 31-33. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36638426>

Воронов, Н. А. Рациональный режим дня человека / Н. А. Воронов // Материалы конференций ГНИИИ «Нацразвитие»: сборник трудов конференции. – Санкт-Петербург: Нацразвитие, 2018. – С. 141-143. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36051617>

Гринченко, В. С. Разработка эффективного режима дня для людей умственного труда / В. С. Гринченко, А. И. Митюгов // Оригинальные исследования. – 2018. – Т. 8, № 3. – С. 66-72. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35333354>

Гуреева, А. В. Режим дня – как основа здоровья человека / А. В. Гуреева, Ю. И. Делова // Студенческая научно-исследовательская лаборатория: итоги и перспективы:

сборник трудов конференции. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2019. – С. 61-64. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44166371>

Гусейнова, К. И. Организация режима дня и ее значение для здоровья студентов Сургутского государственного педагогического университета / К. И. Гусейнова, Н. Н. Герега // Вестник науки. – 2021. – Т. 3, № 12 (45). – С. 21-25. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47372449>

Жмыро, И. Н. Составляющие здорового образа жизни студенческой молодежи / И. Н. Жмыро // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. - № 2-4 (70). – С. 131-133. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45588481>

Звягина, Е. В. Влияние факторов режима дня на здоровье студентов, занимающихся спортом / Е. В. Звягина, К. С. Диогенова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. - № 4 (11). – С. 37-48. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36528970>

Здоровье и здоровый образ жизни и основные его составляющие / И. И. Стороженко, К. В. Николаева, А. В. Газенбуш, А. М. Сильчук, С. М. Сильчук // Физическая культура и спорт в студенческой среде: сборник трудов конференции. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2020. – С. 188-192. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44167168>

Карасева, Е. С. Здоровый образ жизни студента / Е. С. Карасева // Наука молодых – будущее России: сборник трудов конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019. – С. 401-403. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41709652>

Корогодина, Е. А. Режим дня как основа формирования здорового образа жизни / Е. А. Корогодина // Региональный вестник. – 2019. - № 8 (23). – С. 19-21. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38512431>

Минх, Е. А. Роль мотивации и волевой регуляции в поддержании здорового образа жизни / Е. А. Минх // Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном мире: сборник трудов конференции. – Москва: РУДН, 2019. – С. 307-313. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38192773>



Састамойнен, Т. В. Психофизическая релаксация в режиме учебного дня студентов творческого вуза / Т. В. Састамойнен, В. С. Степанов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. - № 60-3. – С. 286-290. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36333137>

Состояние здоровья студентов-медиков и образ их социальной жизни / В. Г. Назаретян, Е. А. Алексеенко, В. А. Шашель, Н. Н. Щеголеватая, Е. И. Рыбалкина // Инновации в образовании: сборник трудов конференции. – Краснодар: Кубанский государственный медицинский университет, 2020. – С. 303-306. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42703850>

Тимушкина, Н. В. Здоровый образ жизни: учебное пособие / Н. В. Тимушкина, Ю. А. Талагаева. – Саратов: Саратовский источник, 2015. -108 с. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25343768>

2. Здоровое питание студентов

Правильное питание является одной из основных составляющих здорового образа жизни. К сожалению, именно среди студентов больше всего пользуются популярностью продукты питания быстрого приготовления. Усилители вкуса, ароматизаторы, красители и другие вредные вещества – непереносимые составляющие этих продуктов. В последние годы среди молодежи увеличился процент заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Сахарный диабет и ожирение стали частым диагнозом у студенчества. Способом борьбы и предотвращения этих явлений является здоровый образ жизни и, конечно, правильное питание.

Этот раздел включает литературу, которая изучает проблему здорового питания студентов.



Агабекян, А. В. Проблема оптимального питания студентов в организации их здорового образа жизни / А. В. Агабекян, О. А. Роганов, М. А. Сидельникова // Философские, социологические и психолого-педагогические проблемы современного образования. – 2021. – № 3. – С. 200-202. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47175890>

Багдасарова, А. Р. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студентов / А. Р. Багдасарова, Э. В. Мануйленко // Молодежь - науке - VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: сборник трудов конференции. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2017. – С. 164-167. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36925504>

Болотова, И. А. Рациональное питание студентов как элемент здорового образа жизни / И. А. Болотова, Н. В. Дубкова // Общественное здоровье и формирование здорового образа жизни в России и Китае: сборник трудов конференции. – Санкт-Петербург: Центр научно-производственных технологий Астерион, 2021. – С. 185-189. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46392375>

Ворнцов, Д. М. Питание в жизни студентов как средство формирования здорового образа жизни / Д. М. Ворнцов, В. В. Исмиянов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: сборник трудов конференции. – Москва: Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, 2020. – С. 42-47. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42974971>

Герасимова, А. И. Условия создания потребности здорового питания у студентов / А. И. Герасимова // Роль и место информационных технологий в современной науке: сборник трудов конференции. – Уфа: ООО Омега Сайс, 2017. – С. 126-128. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=31985589>

Демьяненко, О. Е. Рациональное питание студентов как одна из важнейших составляющих здорового образа жизни / О. Е. Демьяненко, О. Н. Вихтинская // Неделя молодежной науки – 2020: сборник трудов конференции. – Санкт-Петербург: Печатник, 2020. – С. 55-56. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42954541>

Кнышенко, Д. Д. Здоровое питание как параметр физического здоровья студентов / Д. Д. Кнышенко, О. Н. Плескачева // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник трудов конференции. – Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2018. – С. 145-148. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35263432>

Коробейникова, А. В. Рациональное питание студентов как фактор здорового образа жизни / А. В. Коробейникова, И. С. Селезнева // Инновационный потенциал молодежи: информационная, социальная и экономическая безопасность: сборник трудов конференции. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет им. Б. Н. Ельцина, 2017. – С. 554-557. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32461355>

Кругликова, М. С. Оценка фактического питания студентов 1-2 курсов – одного из факторов здорового образа жизни / М. С. Кругликова, Н. В. Черненко // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека: сборник трудов конференции. – Иваново: Ивановская государственная медицинская академия, 2017. – С. 402-403. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29678736>

Лазарева, Н. В. Оптимизация здорового питания студентов для повышения работоспособности во время учебы / Н. В. Лазарева, Я. Я. Филиппова // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник трудов конференции. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2016. – С. 153-160. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26789955>

Лашкомова, Н. А. Рациональное питание студента ведущего здоровый образ жизни / Н. А. Лашкомова // Современная наука: инновации, гипотезы, открытия: сборник трудов конференции. – Княгинино: Нижегородский государственный инженерно-экономический институт, 2017. – С. 348-351. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29803931>

Мишина, О. Ю. Роль современных организаций общественного питания в формировании здорового образа жизни студента / О. Ю. Мишина, Т. Ю. Олейникова // Научные основы стратегии развития АПК и сельских территорий в условиях ВТО: сборник трудов конференции. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный

университет, 2014. – С. 398-402. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25487980>

Некоторые аспекты здорового питания студентов / А. А. Гапонова, М. Ю. Худобко, В. Е. Гапонова, Е. И. Слезко // Научное творчество студентов - развитию агропромышленного комплекса: сборник трудов конференции. – Кокино: Брянский государственный аграрный университет, 2021. – С. 179-184. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46686904>

Носов, А. М. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студентов / А. М. Носов, А. Н. Мелентьев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта в вузах: сборник трудов конференции. – Москва: перспектива, 2021. – С. 89-92. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46117934>

Осипова, Г. Е. К вопросу о рациональном питании и здоровом образе жизни студентов / Г. Е. Осипова, В. В. Ковалева // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник трудов конференции. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2021. – С. 191-194. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45745135>

Питание студентов как фактор здорового образа жизни / С. И. Кочетков, Г. Р. Ладатко, Е. А. Катина. У. Л. Тыжник // Новые технологии – нефтегазовому региону: сборник трудов конференции. – Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2016. – С. 148-151. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26051682>

Почекаева, Е. И. Рациональное питание – важный компонент здорового образа жизни студентов / Е. И. Почекаева, Т. А. Степанова // Культура физическая и здоровье. – 2018. - № 1 (65). – С. 136-138. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32810537>

Семерник, Е. Р. Рациональное питание студентов – как фактор здорового образа жизни / Е. Р. Семерник // Психология образования будущего: от традиций к инновациям: сборник трудов конференции. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского, 2018. – С. 117-119. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37283321>

Скрынникова, В. В. Здоровое питание и его роль в жизни современного студента / В. В. Скрынникова, Г. Ф. Жован // Образование. Наука. Производство: XII международный молодежный форум: сборник трудов конференции. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2020. – С. 3728-3731. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44364250>

Субботина, Е. В. Оценка правильности режима питания как обязательного элемента здорового питания по результатам опроса студентов и преподавателей вуза / Е. В. Субботина // Современная педагогика: теория, методология, практика: сборник

трудов конференции. – Петрозаводск: Новая наука, 2019. – С. 96-101. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41855968>

Фактическое питание студентов: первый шаг к формированию здорового образа жизни / А. И. Красноперова, А. П. Колбина, К.



Ю, Федорова, О. Э. Кушнарера // Современные концепции профилактической медицины: сборник трудов конференции. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет, 2018. – С. 203-205. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41101930>

Хамзина, А. Р. Культура питания студентов как фактор здорового образа жизни / А. Р. Хамзина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: сборник трудов конференции. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А. Н. Туполева, 2020. – С.

165-167. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45564205>

Черепанова, Д. А. Основы здорового питания студентов / Д. А. Черепанова, Т. П. Шмакова // Гуманитарные и правовые проблемы современной России: сборник трудов конференции. – Новосибирск: ИЦ НГАУ Золотой колос, 2021. – С. 344-346. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46558228>

Черноусова, О. Д. Аспекты здорового питания студентов, активно занимающихся физической культурой / О. Д. Черноусова // Университет XXI века: научное измерение: сборник трудов конференции. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, 2010. – С. 332-334. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22660767>

Шамсутдинов, Ш. А. Здоровое питание для студентов / Ш. А. Шамсутдинов, Э. Р. Салеев, А. П. Ермолаев // Теория и практика современной науки. – 2020. - № 11 (65). – С. 204-207. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44428723>

Шиховцов, Ю. В. Компоненты здорового питания студентов / Ю. В. Шиховцов, А. В. Тимофеева // Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2020. - № 1-2. – С. 282-286. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43795546>

3. Двигательная активность и закаливание

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни. Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться.

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов. У закаленных людей вырабатывается устойчивость к низким температурам, теплообразование в организме происходит



более интенсивно, а это уменьшает вероятность развития инфекционных болезней. Закаливание способствует повышению активности всех защитных сил организма.

В этом разделе указателя содержится литература, которая знакомит с двигательной активностью и закаливанием организма, как составляющих факторов здорового образа жизни.

Бранчукова, С. В. Здоровье и двигательная активность студентов / С. В. Бранчукова // Научные преобразования в эпоху глобализации: сборник трудов конференции. – Уфа: ООО Аэтерна, 2017. – С. 60-62. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29089989>

Гришина, Ю. И. Поддержание заинтересованности студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом в процессе обучения в вузе / Ю. И. Гришина, С. А. Запрометова // Наука и общество в эпоху перемен. – 2017. - № 1 (3). – С. 24-28. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32426383>

Исмаилова, С. И. Двигательная активность в учебной деятельности студентов / С. И. Исмаилова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: сборник трудов конференции. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. – С. 147-149. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37333027>

Кабанова, Л. Н. Отношение студентов к здоровому образу жизни и их двигательная активность / Л. Н. Кабанова, М. Г. Пурыгина // Новая наука: проблемы и перспективы. – 2016. - № 115-2. – С. 71-73. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27400578>

Каймакова, Р. Д. Фрироуп – как индикатор повышения двигательной активности у студентов / Р. Д. Каймакова // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы "Здоровье нации: сборник трудов конференции. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2019. – С. 45-48. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41661138>

Киркина, К. В. Самостоятельные занятия как средство двигательного режима студентов вуза / К. В. Киркина, М. В. Швыдкая // XXIII всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета: сборник трудов конференции. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 79-81. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45762334>

Комарова, И. Г. Направленность и интерес личности студента к двигательной активности через физическую культуру и спорт. – 2022. - № 1 (79). – С. 105-109. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48037073>

Курамагомедов, М. З. Влияние закаливания на устойчивое прохождение стрессовых ситуаций и общее самочувствие студентов / М. З. Курамагомедов, Ю. С. Новомлинская // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в вузах Минсельхоза России: сборник трудов конференции. – Москва: Российский государственный аграрный университет МСХА им. К. А. Тимирязева, 2020. – С. 35-38. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42915199>

Кушнарера, Е. Ю. Закаливание как составляющая часть ЗОЖ студентов / Е. Ю. Кушнарера, О. Н. Панкратова // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: сборник трудов конференции. – Москва: Московская государственная академия физической культуры, 2019. – С. 213-217. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38570943>

Макогон, М. А. Проблема закаливания современных студентов / М. А. Макогон, А. А. Оплетин // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: сборник трудов конференции. – Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. – С. 104-105. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25553082>

Мануковская, Л. Б. Двигательная активность – составляющая здорового образа жизни студентов / Л. Б. Мануковская, С. А. Андронов, О. В. Глухова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник трудов конференции. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 260-262. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35073095>

Мардиев, Т. Р. Двигательная активность как фактор психофизического здоровья / Т. Р. Мардиев, С. В. Абзалова // Вопросы педагогики. – 2020. - № 11-2. – С. 211-214. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44305936>

Михеев, Д. А. Закаливание как важнейший фактор укрепления здоровья и гармонического развития личности студента / Д. А. Михеев // Спортивная наука. Инновации в образовании: сборник трудов конференции. – Москва: Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, 2021. – С. 163-169. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47332788>

Нечаева, О. С. Закаливание как средство оздоровления организма студента / О. С. Нечаева // Вестник науки и образования. – 2021. - № 17-1 (120). – С. 73-75. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47669716>



Норин, Н. Е. Двигательная активность и закаливание организма, составляющие факторы здорового образа жизни / Н. Е. Норин, Е. Н. Чокотов // Тенденции развития науки и образования. – 2018. - № 37-1. – С. 39-42. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35093342>

Рыбачук, Н. А. К проблеме формирования осознанной потребности студентов в двигательной активности в вузе / Н. А. Рыбачук, Ю. В. Помилуйко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. - № 3 (29). – С. 117-121. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41228879>

Седашов, О. А. Закаливание организма студентов средствами физической культуры / О. А. Седашов, А. С. Годун // Образование, наука, кооперация: сборник трудов конференции. – Белгород: Кооперативное образование, 2009. – С. 199-206. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22606109>

Трухачев, В. И. Влияние различных направлений фитнес-аэробики на физическое и функциональное состояние студентов / В. И. Трухачев, М. В. Осыченко, В. С. Скрипкин // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 11. – С. 55-58. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24842306>

Хижевский, О. В. Закаливание в системе физического воспитания студентов-первокурсников / О. В. Хижевский // ВЕСЦІ БДПУ. Серія 1. Педагогіка. Психологія. Філологія. – 2017. - № 3 (93). – С. 51-58. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37080892>

61 Хлусьянов, О. В. Формирование здорового образа жизни у студентов вуза / О. В. Хлусьянов // Заметки ученого. – 2018. - № 9 (34). – С. 90-95. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37055256>

Швыдкая, М. В. Эффективность двигательной активности студентов посредством самостоятельных занятий / М. В. Швыдкая, Р. Е. Ковалева // Наука России: цели и задачи: сборник трудов конференции. – Екатеринбург: НИЦ Л-Журнал, 2021. – С. 70-80. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46267214>

4. Отказ от вредных привычек

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающим их людям и всему обществу в целом.



К вредным привычкам студентов можно отнести: курение, злоупотребление спиртными напитками, интернетманию, зубрежку в последнюю минуту, учебу в транспорте, слишком много музыки (музыка во время учебы). Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятия спортом и физической культурой.

В указанном разделе предложена литература,

которая изучает вредные привычки в образе жизни студентов, как фактор риска здоровья.

Андреева, К. И. Об отношении студентов к вредным привычкам / К. И. Андреева // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: сборник трудов конференции. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 10-11. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32756387>

Алешин, Е. В. Вредные привычки и особенности борьбы с ними для поддержания здорового образа жизни студентов / Е. В. Алешин // Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: сборник трудов конференции. – Донецк: Донецкий национальный университет, 2018. – С. 263-266. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36503587>

Бабаева, Н. А. Отношение студентов к вредным привычкам и здоровому образу жизни / Н. А. Бабаева // Наука, образование, общество: сборник трудов конференции. – Тамбов: ООО Консалтинговая компания Юком, 2015. – С. 13-14. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23894589>

Бичев, В. Г. Вредные привычки в жизнедеятельности современного студента // E-SCIO. – 2021. – № 7 (58). – С. 311-316. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46506826>

Бортникова, Г. Н. Влияние вредных привычек «курение» на состояние здоровья студентов / Г. Н. Бортников, Е. Н. Берсенева // Молодежь Сибири – науке России: сборник трудов конференции. – Красноярск: Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2020. – С. 34-36. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42951664>

Величко, П. В. Влияние вредных привычек на организм студента / П. В. Величко // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации: сборник трудов конференции. – Пенза: Наука и Просвещение, 2021. – С. 94-97. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47290334>

Влияние вредных привычек на соматическое здоровье студентов / А. О. Тиканов, М. А. Подкопаева, А. Ю. Крыловский, Е. А. Келлер // Аллея науки. – 2018. – Т. 11. - № 5 (21). – С. 626-628. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35153280>

Влияние вредных привычек на успеваемость студентов / А. А. Ошев, А. Р. Бахарев, Н. М. Мынов, П. В. Дроздов // Физическая культура студентов: сборник трудов конференции. – Санкт-Петербург: ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2019. – С. 196-199. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38318882>

Галкин, А. А. Влияние вредных привычек на организм студента / А. А. Галкин, И. В. Якуткина, И. В. Путинцев // Актуальные проблемы инновационного развития животноводства: сборник трудов конференции. – Кокино: Брянский государственный аграрный университет, 2019. – С. 479-482. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39214027>

Гонохова, А. С. Отношение студентов к вредным привычкам и способы борьбы с ними / А. С. Гонохова, Т. П. Замчий // Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения: сборник трудов конференции. – Омск: ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – С. 15-20. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41238234>

Дадашев, А. Б. Изучение вредных привычек у студентов высших учебных заведений / А. Б. Дадашев, Л. И. Красноплахова // Фундаментальные и прикладные исследования гуманитарных и естественных наук: экономические, социальные, философские, политические, правовые, общенаучные аспекты: сборник трудов конференции. – Энгельс: ООО Академия управления, 2018. – С. 29-32. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32744533>

Денисова, Г. С. Современные вредные привычки в студенческом пространстве / Г. С. Денисова, И. С. Казанцев // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая

культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития: сборник трудов конференции. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2020. – С. 41-47. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44322329>

Захарова, Е. А. Оценка и анализ вредных привычек у студентов, обучающихся в вузах / Е. А. Захарова, Л. А. Прокопенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 123-127. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46526655>

Зеленская, А. В. Вредные привычки в образе жизни студентов как фактор риска здоровья / А. В. Зеленская, В. Д. Гертман // Актуальные проблемы гигиены и экологической медицины: сборник трудов конференции. – Гродно: Гродненский государственный медицинский университет, 2020. – С. 108-113. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44648511>

Карлыбаев, М. С. Профилактика вредных привычек у студентов средствами физической культуры и спорта / М. С. Карлыбаев // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: сборник трудов конференции. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 508-511. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32851525>

Королева, Ю. Л. Здоровье студентов и вредные привычки / Ю. Л. Королева // Молодость. Интеллект. Инициатива: сборник трудов конференции. – Витебск: Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2016. – С. 51-52. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26059297>

Мартынович, А. И. Анализ вредных привычек у студентов / А. И. Мартынович, В. В. Кириллюк // Неделя молодежной науки – 2020: сборник трудов конференции. – Санкт-Петербург: Печатник, 2020. – С. 57. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42954543>

Маслова, Т. А. Негативное влияние вредных привычек и формирование здорового образа жизни у студентов / Т. А. Маслова, Г. П. Вешняков // Вопросы педагогики. – 2021. – № 11-2. – С. 299-305. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47306518>

Погосян, А. А. Формирование мотивации к отказу от алкоголя в студенческой среде / А. А. Погосян // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: сборник трудов конференции. – Ульяновск: Зебра, 2019. – С. 410-415. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41890416>

Покровская, Т. Ю. Профилактика вредных привычек среди студентов / Т. Ю. Покровская, Д. А. Бастриков // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: сборник трудов конференции. – Казань: Казанский национальный

исследовательский технологический университет, 2015. – С. 28-30. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25553026>

Рогачев, В. П. Влияние вредных привычек на успеваемость студентов вуза / В. П. Рогачев // Результаты научных исследований: сборник трудов конференции. – Уфа: ООО Аэтерна, 2016. – С. 198-202. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25404672>

Сакенов, Д. Ж. О профилактике вредных привычек среди студентов / Д. Ж. Сакенов, Ч. А. Арсемерзаев, Е. А. Шнайдер // Академический журнал западной Сибири. – 2013. – Т. 9, № 2 (45). – С. 37. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19056447>

Суслопаров, А. В. Студент: физическая культура и вредные привычки / А. В. Суслопаров // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – Т. 2, № 8. – С. 21-27. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46457298>

Федулова, Ю. А. Формирование негативного отношения студентов педагогического вуза к вредным привычкам / Ю. А. Федулова, А. В. Волкова // Наука и образование. – 2020. – Т. 3, № 4. – С. 392. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44642655>

Челозерцева, И. П. Влияние вредных привычек на организм студента / И. П. Челозерцева // Теория и практика современной науки: сборник трудов конференции. – Пенза: Наука и Просвещение, 2021. – С. 165-169. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47213727>

Щепин, А. Н. Проблема влияния вредных привычек на организм студента / А. Н. Щепин, А. А. Федина // Молодежь Сибири – науке России: сборник трудов конференции. – Красноярск: Автономная некоммерческая организация высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии», 2016. – С. 423-426. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26100605>

