

УДК 796.1:159.9(075.8)

ББК 88.4

Б 93

**Рецензенты:**

*к.п.н., Солнцева А.С.*

*к.б.н., доцент Осадченко И.В.*

**Б 93** Буторин, В.В. Психологические аспекты здорового стиля жизни : учебное пособие для магистрантов вузов физической культуры / В.В. Буторин. – Малаховка, 2018. – 188 с.

Учебное пособие содержит учебный материал, способствующий освоению учебной дисциплины: «Психологические аспекты здорового стиля жизни». Содержание учебного пособия направлено на формирование компетенций соответствующих требованиям федерального образовательного стандарта высшего образования у магистрантов по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», программе подготовки «Психолого-педагогический аспект в культурно-просветительской деятельности в сфере ФК».

Учебное пособие способствует освоению системы психологических знаний о психическом аспекте организации здорового стиля жизни. Освещены проблемы формирования у студентов навыков ведения здорового стиля жизни, средства и методы, способствующие ведению здорового стиля жизни, раскрывается роль валеологического самосознания в формировании здорового стиля жизни.

В учебном пособии содержится лекционный материал и вопросы к самопроверке по учебной дисциплине: «Психологические аспекты здорового стиля жизни».

Пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по программе подготовки магистров 49.04.01 "Физическая культура", может быть использовано для студентов, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров, а также для аспирантов, представляет интерес для специалистов ФК и спорта, слушателей профильных курсов дополнительного образования.

*Утверждено учебно-методическим советом  
МГАФК в качестве учебного пособия*

© Буторин В.В. 2018.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА I. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Дефиниция «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни» .....	6
1.2. Психологическое понятие «образ жизни», «стиль жизни» .....	7
1.3. Здоровый стиль жизни в самосознании личности .....	38
<b>ГЛАВА II. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ.....</b>	<b>50</b>
2.1. Содержание и структура здорового стиля жизни .....	50
2.2. Сущность мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни .....	71
2.3. Психолого-педагогические условия и механизмы формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни .....	107
<b>ГЛАВА III. ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ.....</b>	<b>121</b>
3.1. Конструирование процесса по формированию мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни .....	121
3.2. Диагностика здорового стиля жизни и мотивационно-ценностного отношения к нему .....	154
3.3. Программа семинара по формированию мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни. ....	167
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>182</b>