

# Содержание

Предисловие к восьмому изданию . . . . .	8
1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ . . . . .	9
1.1. Основные понятия валеологии . . . . .	9
1.2. Классификация валеологии . . . . .	14
1.3. Государственные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни . . . . .	18
2. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ . . . . .	27
2.1. Факторы обеспечения здоровья . . . . .	28
2.1.1. Генетические факторы . . . . .	28
2.1.2. Состояние окружающей среды . . . . .	30
2.1.3. Медицинское обеспечение . . . . .	35
2.1.4. Образ жизни и его компоненты . . . . .	41
2.2. Здоровый образ жизни . . . . .	48
2.2.1. Основы здорового образа жизни . . . . .	48
2.2.2. Принципы здорового образа жизни . . . . .	53
2.2.3. Основы формирования здорового образа жизни . . . . .	59
3. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЗДОРОВЬЯ И БОЛЕЗНИ . . . . .	67
3.1. Биологическое и социальное начала в человеке . . . . .	67
3.1.1. Человек как результат биологической эволюции . . . . .	67
3.1.2. Биологическое и социальное в природе человека — единство и противоречие . . . . .	73
3.2. Валеологический анализ здоровья и болезни . . . . .	77

## Содержание

---

3.3. Индивидуальные предпосылки к оценке уровня здоровья человека .....	88
3.3.1. Генотипические особенности .....	88
3.3.2. Половые аспекты .....	93
3.3.3. Возрастные аспекты .....	98
4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ .....	104
4.1. Движение как фактор эволюции животного мира .....	104
4.2. Физиологические основы физической культуры .....	108
4.2.1. Двигательные навыки и двигательные качества .....	110
4.2.2. Характеристика состояний, возникающих при занятиях физической культурой .....	116
4.3. Организация и методика занятий физическими упражнениями в оздоровительной работе .....	126
4.3.1. Тренировочные эффекты физической тренировки .....	126
4.3.2. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной физкультуре .....	131
4.4. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека .....	134
4.4.1. Возрастные особенности двигательной активности .....	134
4.4.2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья взрослых .....	153
5. ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ .....	163
5.1. Физиологические основы психики .....	163
5.1.1. Мозг и психика .....	164
5.1.2. Эмоции и эмоциональный стресс .....	167
5.2. Индивидуальные психофизиологические особенности человека .....	171
5.2.1. Типология индивидуальных психических особенностей .....	171

## Содержание

---

5.2.2. Половые различия психофизиологических качеств .....	176
5.2.3. Возрастные психофизиологические особенности .....	178
5.2.4. Психика и современные условия жизни .....	185
5.3. Психическое здоровье .....	189
5.3.1. Понятие о психическом здоровье .....	189
5.3.2. Понятие о неврозах .....	191
5.4. Регулирование психического состояния .....	193
5.4.1. Психика и повседневное поведение .....	193
5.4.2. Конфликты и пути их разрешения .....	196
5.4.3. Принципы и средства тренировки психических возможностей .....	201
5.4.4. Значение сна в обеспечении психического здоровья .....	211
5.4.5. Память и ее тренировка .....	215
5.5. Психическое здоровье и обучение .....	222
6. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ .....	233
6.1. Основные пищевые вещества и их роль в обеспечении жизнедеятельности .....	233
6.2. Эволюционные предпосылки рационального питания .....	249
6.2.1. Роль натурального питания .....	249
6.2.2. Влияние на организм термически обработанной пищи .....	251
6.2.3. Влияние на организм очищенных пищевых веществ .....	254
6.2.4. Влияние на организм пищи со специями и искусственными добавками .....	259
6.2.5. Влияние на организм неправильного сочетания пищевых веществ .....	261
6.3. Валеологическая оценка некоторых пищевых продуктов .....	264

## Содержание

---

6.3.1. Валеологический подход к оценке ценности пищевых продуктов .....	264
6.3.2. Роль и место некоторых продуктов питания и блюд в обеспечении здоровья .....	267
6.4. Валеологические предпосылки рационального питания .....	278
6.4.1. Факторы обеспечения рационального питания .....	278
6.4.2. Психофизиологические предпосылки голода и аппетита .....	283
6.5. Рациональное питание современного человека .....	291
6.6. О нормальной массе тела и путях ее обеспечения .....	302
6.6.1. Критерии «нормальной массы тела» и причины ее нарушения .....	302
6.6.2. Профилактика и терапия избыточного веса и ожирения .....	306
7. ИММУНИТЕТ, ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ И ЗДОРОВЬЕ .....	316
7.1. Понятие об иммунитете .....	316
7.1.1. Классификация защитных механизмов .....	317
7.1.2. Кооперация иммунокомпетентных клеток .....	322
7.1.3. Неспецифические защитные механизмы .....	323
7.1.4. Факторы риска иммунитета .....	326
7.2. Терморегуляция и здоровье .....	333
7.2.1. Механизмы терморегуляции человека .....	333
7.2.2. Терморегуляция и условия жизни современного человека .....	337
7.3. Валеологические основы закаливания .....	341
7.4. Валеологический анализ простудных и простудно-инфекционных заболеваний .....	351
7.4.1. Понятие о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях .....	351
7.4.2. Валеологические основы поведения при простудах и при простудно-инфекционных заболеваниях .....	366

## Содержание

---

8. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ТЕРАПИИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК .....	373
8.1. Табакокурение .....	373
8.2. Употребление алкоголя .....	379
8.3. Употребление наркотиков и токсических веществ .....	387
8.4. Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам .....	392
9. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА .....	397
9.1. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности .....	397
9.2. Особенности организации жизнедеятельности работника умственного труда .....	400
9.3. Умственная работоспособность и определяющие ее факторы .....	403
9.3.1. Динамика умственной работоспособности .....	404
9.3.2. Методы и средства обеспечения умственной работоспособности .....	409
9.3.3. Гигиенические условия обеспечения умственной деятельности .....	412
9.4. Особенности планирования и организации рациональной жизнедеятельности .....	422
9.5. Рациональная организация жизнедеятельности школьника и студента .....	425

## Предисловие к восьмому изданию

Со времени первого издания учебника (2000 г.) положение с состоянием здоровья, в том числе и учащейся молодежи, в нашей стране стало еще более тревожным. Мало изменила положение и реализация федеральной целевой программы «Здоровье», преимущественно ориентированной на лечение больного контингента людей, а не на профилактику заболеваемости и, тем более, — на формирование и совершенствование здоровья. Что же касается федеральной целевой программы «Образование», то проблема здоровья обучающихся в ней лишь декларируется, но не имеет практической компоненты (в частности, в критериях эффективности деятельности образовательных учреждений этот вопрос вообще не упоминается). Вместе с тем, становится все более очевидным, что без целенаправленного воспитания у каждого человека осознанного отношения к своему здоровью устранить ставшее уже закономерностью падение уровня здоровья российского народа невозможно. В связи с этим особенно остро стоит проблема валеологического воспитания. Опыт многих регионов страны (Белгородская, Кемеровская и Липецкая области, Татарстан, Ханты-Мансийский автономный округ и некоторые другие) показывает, что именно через воспитание культуры здоровья молодого поколения можно добиться впечатляющих результатов в разрешении проблемы.

За прошедшее десятилетие со времени первого издания учебника наука и практика получили новые данные о механизмах и путях обеспечения здоровья. В связи с этим, а также в связи с высказанными читательскими пожеланиями, в восьмом издании большее внимание обращено на вопросы обеспечения здоровья в образовании, включена новая глава «Валеологические основы предупреждения и терапии вредных привычек», в изложение отдельных вопросов внесены существенные коррективы и дополнения.

Автор будет признателен за конструктивные замечания и предложения по содержанию и структуре учебника.

*С уважением Э. Вайнер*

# 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

## 1.1. Основные понятия валеологии

С самого момента своего появления на Земле человек проявляет особое внимание к познанию самого себя. Однако несмотря на многие тысячелетия упорных усилий, он до настоящего времени не может дать окончательные ответы на многие стороны своей сущности и бытия. Пожалуй, в первую очередь это относится к одной из основополагающих сторон его жизни и жизнедеятельности — здоровью. Как это ни парадоксально, но до относительно недавнего времени вообще не существовало науки о здоровье. Лишь в конце XX столетия российский ученый И.И. Брехман одним из первых заострил проблему необходимости разработки основ новой науки и в 1980 г. ввел в обиход термин «валеология» (как производное от латинского *valeo* — «здоровье», «быть здоровым»). С тех пор валеология как научное направление и как учебная дисциплина получает все более широкое признание не только в России, но и далеко за ее пределами.

К настоящему времени можно следующим образом определить основные понятия, характеризующие валеологию:

**Валеология есть межнаучное направление**, в основе которого лежит представление о генетических и функциональных резервах систем организма и организма в целом, обеспечивающих устойчивость психофизиологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся условий внешней и внутренней среды.

**Валеология как учебная дисциплина** представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека.

**Предметом валеологии** является индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни. В этом заключается одно из важнейших отличий валеологии от профилактических медицинских дисциплин, большинство из которых разрабатывает всеобщие для данного контингента рекомендации.

**Объектом валеологии** является практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек. Подобная характеристика валеологии ставит ее в особое положение, потому что именно такой контингент людей не является объектом изучения ни одной другой науки.

**Методом валеологии** является качественная и количественная оценка здоровья и резервов здоровья человека, а также исследование путей их повышения. Количественная оценка индивидуального здоровья является сугубо специфичной для валеологии и успешно развивает и дополняет лежащий в основе медицины качественный анализ. Характеристика здоровья на количественной основе дает возможность динамической оценки уровня индивидуального здоровья и соответствующих корректив являющегося его базисом образа жизни.

**Целью валеологии** является максимальная реализация унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека и поддержание на высоком уровне возможностей его адаптации к условиям внутренней и внешней среды. В этом отношении в теоретическом плане целью валеологии является изучение закономерностей формирования здоровья и разработка путей моделирования и достижения здорового образа жизни. В практическом же плане цель валеологии заключается в разработке мер и путей сохранения, укрепления и формирования здоровья.

**Задачами валеологии** являются:

1. Изучение закономерностей формирования здоровья человека.
2. Исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека.
3. Формирование установки на здоровый образ жизни.
4. Сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни.



**Взаимосвязь валеологии с другими науками.** Каждому этапу развития человеческого общества свойственен определенный прогресс развития науки. В значительной степени это относится к наукам о здоровье человека. Однако сами понятия здоровья и обеспечивающих его факторов настолько сложны и многогранны, что оказались предметом рассмотрения многих наук, каждая из которых изучает лишь определенные аспекты этих основополагающих вопросов. В результате изучение проблем здоровья и путей его обеспечения оказалось предметно разорванным. Вобрав в себя достижения многих наук (рис. 1) и взяв за основу достижения наук



**Рис. 1. Взаимодействие валеологии с другими науками**

## 1. Методологические основы валеологии

о человеке — биологии, генетики, физиологии, психологии и многих других сторон его жизнедеятельности — валеология создает интегральное знание по диагностике, прогнозу и управлению здоровьем человека.

Особенно тесные взаимоотношения складываются у валеологии с медициной, которая включает в себя отрасли, занимающиеся отдельными вопросами обеспечения здоровья, в частности сано-логию и гигиену. Но валеология, как уже отмечалось, имеет свои собственные характеристики как самостоятельная наука (проблему, предмет, объект, метод и т.п.), поэтому между этими науками существуют и принципиальные различия (табл. 1).

Таблица 1

### Сопоставление определяющих признаков наук о здоровье человека (Ю.К. Бахтин с соавт., 1989)

<b>Определяющие признаки науки</b>	<b>Медицина</b> (клиническая, профилактическая, теоретическая, экспериментальная)	<b>Гигиена</b> (общая, коммунальная, социальная, радиационная, питания, труда, подростковая)	<b>Валеология</b> (медицинская, педагогическая, психологическая, экологическая, возрастная)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Основные направления науки</b>	Избавление человека от заболеваний, их диагностика, лечение и предупреждение	Исследование и поддержание здоровых условий жизнедеятельности человека и среды его обитания	Формирование, укрепление и сохранение здоровья человека
<b>Основная концепция, доктрина</b>	Человек и его заболевания	Человек в оптимальных условиях жизнедеятельности и среды обитания	Человек и его здоровье, здоровый образ жизни
<b>Объект изучения</b>	Человек, подверженный заболеваниям	Среда обитания и условия жизнедеятельности человека	Практически здоровый человек

## 1.1. Основные понятия валеологии

Окончание таблицы 1

1	2	3	4
<b>Предмет исследования</b>	Болезни человека, их причины и механизмы развития; диагностика, лечение и профилактика заболеваний	Здоровые условия жизнедеятельности человека и оптимальные характеристики среды его обитания	Здоровье человека и его резервы; их оценка, развитие и укрепление функциональных возможностей человека
<b>Методы исследования</b>	Методы диагностики, лечения и предупреждения заболеваний человека	Методы исследования, создания и поддержания оптимальных для здоровья характеристик среды и условий жизнедеятельности	Методы количественной и качественной оценки резервов здоровья, профилактики их снижения и коррекции их отклонений от нормы
<b>Пути достижения цели и результатов</b>	Снижение заболеваемости, инвалидизации и смертности населения	Снижение заболеваемости, травматизма и инвалидизации населения	Укрепление здоровья через формирование ЗОЖ населения

Как видно из представленной таблицы, валеология принципиально отличается от других наук, изучающих состояние здоровья человека. Это отличие заключается в том, что в сфере интересов валеологии находится здоровье и здоровый человек в то время, как у медицины — болезнь и больной, а у гигиены — среда обитания и условия жизнедеятельности человека. Вот почему, как отмечает В.П. Петленко (1996), валеология должна взять основные посылки Сократа («человек — познай себя») и Конфуция («человек — сотвори себя») и определить своей основной стратегией «Человек, познай и сотвори себя!».

Следовательно, валеология переносит акцент в решении основополагающих проблем здоровья с чисто медицинских, определяемых воздействием на человека соответствующих подходов, на самого человека, на его ответственность за свое здоровье! Од-

нако следует отметить, что между валеологией и медицинскими науками в отдельных аспектах трудно провести четкую грань, разделяющую их, так что интересы валеологии порой довольно тесно взаимопронизываются с интересами, например, гигиены, санологии и патологии.

Таким образом, анализ основных исходных признаков валеологии показывает ее принципиальную специфику и определяет ее место как в проблеме здоровья человека, так и в системе наук о человеке.

### 1.2. Классификация валеологии

Несмотря на свою очевидную молодость, в валеологии, находящейся на стыке многих наук, происходит заметная дифференциация, отражающая прежде всего специфику интересов ученых, пришедших в валеологию из различных отраслей научного знания.

В настоящее время в валеологии можно выделить следующие ее основные направления.

*Общая валеология* представляет собой основу, методологию валеологии как науки или области знания. Она определяет место валеологии в системе наук о человеке, предмет, методы, цели, задачи, историю ее становления. Сюда же следует отнести и вопросы биосоциальной природы человека и ее роли в обеспечении здоровья.

От общей валеологии, которую можно рассматривать как ствол дерева науки, отходят ее ветви, отрасли валеологии.

*Медицинская валеология* определяет различия между здоровьем и болезнью и их диагностику, изучает способы внешнего поддержания здоровья и предупреждения заболеваний, разрабатывает методы и критерии оценки состояния здоровья населения и отдельных социально-возрастных групп и методы использования резервных возможностей организма для устранения начавшейся болезни, исследует внешние и внутренние факторы, угрожающие здоровью, разрабатывает рекомендации по обеспечению здоровья и здорового образа жизни человека.

Возможно, уже в ближайшее время медицинская валеология должна будет приобрести особое место в подготовке семейных врачей, деятельность которых во многом будет ориентирована на первичную профилактику.

*Педагогическая валеология* изучает вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах возрастного развития. Сейчас эта отрасль валеологии развивается наиболее динамично, что обусловлено, по крайней мере, следующими обстоятельствами: а) потребностью общества в срочных мерах по оздоровлению человека через воспитание у него культуры здоровья; б) проблемой негативного влияния образовательной среды на здоровье детей и в) относительной дешевизной введения и реализации валеологических программ для оздоровления населения.

Основными понятиями педагогической валеологии являются валеологическое образование, валеологическое обучение, валеологическое воспитание, валеологическая культура.

**В а л е о л о г и ч е с к о е о б р а з о в а н и е** — непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей.

**В а л е о л о г и ч е с к о е о б у ч е н и е** — это процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни.

**В а л е о л о г и ч е с к о е в о с п и т а н и е** представляет собой процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения.

Валеологические знания есть совокупность научно обоснованных понятий, идей, фактов, накопленных человечеством в области здоровья и представляющих собой исходную базу для дальнейшего развития науки и самого валеологического знания.

Результатом валеологического образования должна стать **валеологическая культура** человека, предполагающая знание им своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья, умения распространять валеологические знания на окружающих.

Валеологическое образование связано и активно взаимодействует с другими видами образования: умственным, физическим, профессиональным, эстетическим и другими.

Задачи педагогической валеологии достаточно обширны. К основным из них следует отнести:

1. Воспитание у человека стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения ими знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека.
2. Обучение человека средствам и методам оценки своего физического состояния и использования функциональных возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья.
3. Валеологическая оценка и динамический контроль уровня соматического здоровья людей и организация работы по их оздоровлению через систему занятий физическими упражнениями, психокоррекцию, психолого-педагогические консультации и т.п.
4. Валеологическая оценка организации и содержания образовательного процесса в образовательном учреждении и его соответствующая коррекция.
5. Работа с родителями с целью создания благоприятных условий для здоровья детей в семье.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)