

Э.Н. Вайнер

ВАЛЕОЛОГИЯ

Учебник для вузов

11-е издание, стереотипное

*Допущено Учебно-методическим объединением
по направлениям педагогического образования
в качестве учебника для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направлению 050600 – Педагогика*

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
2021

УДК 614(075.8)
ББК 51.204.0я73
В15

Р е ц е н з е н т ы:

доктор педагогических наук, доцент *Трофимова Е.И.*;
доктор медицинских наук, профессор *Стамова Л.Г.*

Вайнер Э.Н.

В15 Валеология [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер.
— 11-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2021. — 448 с.

ISBN 978-5-89349-329-0

Учебник разработан для педагогических направлений и специальностей вузов в соответствии с Государственным образовательным стандартом и ориентирован на блок общекультурных дисциплин. Основной задачей учебника является воспитание у студентов культуры здоровья и их подготовка как будущих специалистов к выполнению профессиональных обязанностей в здоровьесберегающем режиме. Большое внимание обращено на валеологические вопросы возрастного развития и образовательной деятельности.

Для студентов, слушателей системы повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров, педагогов и организаторов образования.

УДК 614(075.8)
ББК 51.204.0я73

ISBN 978-5-89349-329-0

© Вайнер Э.Н., 2016
© Издательство «ФЛИНТА», 2016

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