

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Брянская государственная инженерно-технологическая академия»

**Н.Л. КОЧЕГАРОВА**

# **ВАЛЕОЛОГИЯ**

**Учебное пособие**

**Брянск 2012**

УДК 61  
ББК 51.204.0

**Кочегарова Н.Л. Валеология:** Учебное пособие /Н.Л. Кочегарова. – Брянск: Брянская гос. инженер.-технол. акад., 2012. – 190 с.

В учебном пособии рассмотрены такие важнейшие вопросы, как социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни; краткая история развития человечества; понятия о здоровье, благополучии, «качестве жизни»; человек в потоке информации; психическое здоровье, эмоциональное благополучие, стресс и его преодоление; концепция здорового образа жизни; факторы, мотивация и основные составляющие здорового образа жизни, установка на благополучие. Обсуждаются проблемы дефицита двигательной активности и рационального питания. Приведены основные принципы организации работы оздоровительных центров.

Учебное пособие предназначено для студентов ВУЗов, обучающихся по специальностям: «Безопасность жизнедеятельности»; «Информатика и вычислительная техника»; «Природоохранное обустройство территорий» (бакалавриат и магистратура).

Табл. 18, рис. 1, библиогр. 16 назв.

**Рецензенты:** В.С. Терешин, доктор медицинских наук, профессор;  
А.В. Городков, доктор сельскохозяйственных наук, профессор.

Утверждено научно-методическим советом Брянской государственной инженерно-технологической академии (протокол № 10 от 22.12.2011 г.).

©Кочегарова Н.Л., 2012

© Брянская государственная инженерно-технологическая академия, 2012

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	6
<b>Глава 1. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ. ПРЕДМЕТ ЗАДАЧИ КУРСА. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА, МЕТОДИКА</b> .....	9
1.1. Определение науки «валеология», история её развития.....	9
1.2. Валеология как интегральная наука о здоровье человека.....	14
1.3. Межпредметные связи валеологии.....	14
1.4. Методы исследования, применяемые в валеологии.....	15
<b>Глава 2. СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> .....	17
<b>Глава 3. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. ПОНЯТИЕ О ЗДОРОВЬЕ, БЛАГОПОЛУЧИИ, «КАЧЕСТВЕ ЖИЗНИ»</b> .....	23
3.1. Эволюция человека, периоды развития и взаимоотношения человеческого общества и окружающей среды до начала XXI века	23
3.2. Валеологическое определение здоровья (компоненты здоровья модели ВОЗ).....	26
3.3. Благополучие, его уровни .....	31
3.4. Проблема диагностики здоровья и пути её решения на современном этапе развития общества.....	32
3.5. Принципы и методы оценки состояния здоровья населения и индивида.....	38
3.6. Прогнозирование здоровья по критическим уровням на основе анализа медико-демографических показателей.....	40
3.7. Понятие о качестве жизни, его составляющих.....	41
<b>Глава 4. ЧЕЛОВЕК В ПОТОКЕ ИНФОРМАЦИИ</b> .....	46
4.1. Классификация факторов, воздействующих на человека.....	46
4.2. Трехединая информация как интегральное выражение всех факторов, воздействующих на организм человека.....	47
4.3. Информационные представления в фармакологии.....	51
4.4. Характеристика отдельных видов воздействий, приводящих к формированию «третьего состояния».....	54
<b>Глава 5. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ. СТРЕСС И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ. ОСНОВЫ ПСИХОВАЛЕОЛОГИИ</b> .....	56
5.1. Понятие о психическом здоровье и эмоциональном благополучии.....	56
5.2. Феномен стресса.....	60
5.3. Общий адаптационный синдром (теория Г. Селье).....	62

5.4. Понятие об эустрессе и дистрессе.....	66
5.5. Деятельность и адаптация в экстремальных ситуациях.....	69
5.6. Оценка психических состояний человека.....	73
5.7. Невротические реакции делового человека.....	73
5.8. Стресс на работе, пути его преодоления.....	75
5.9. Психорегуляция, релаксация и аутогенная тренировка.....	90
5.10. Психогигиена человека .....	99
5.11. Депрессия: диагностика, методы борьбы с депрессивными состояниями .....	101
<b>Глава 6. КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФАКТОРЫ, МОТИВАЦИИ И ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. УСТАНОВКА НА БЛАГОПОЛУЧИЕ.....</b>	<b>104</b>
6.1. Здоровье как свобода и ценность жизни.....	104
6.2. Обучение здоровью .....	105
6.3. Факторы и мотивация здорового образа жизни.....	107
6.4. Характеристика основных составляющих здорового образа жизни .....	111
6.5. Формирование полезных привычек.....	115
6.6. Вредные привычки и их профилактика.....	115
6.7. Установки на ведение здорового образа жизни.....	124
<b>Глава 7. ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....</b>	<b>127</b>
7.1. Роль двигательной активности для полной реализации потенций, заложенных в организме человека генетически.....	127
7.2. Проблемы дефицита двигательной активности.....	128
7.3. Основные принципы организации занятий физической культурой.....	128
<b>Глава 8. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЫХ.....</b>	<b>139</b>
8.1. Роль питания для гармоничного развития личности.....	139
8.2. Исторические аспекты рационального питания.....	150
8.3. Рафинированные продукты.....	153
8.4. Генетически модифицированные продукты питания.....	154
8.5. Пищевые добавки.....	158
8.6. Диетология и диетотерапия .....	169
8.7. Лекарства для здоровых, адаптогены.....	173
<b>Глава 9. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ОДНА ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ ЗАДАЧ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ РФ XXI ВЕКА ....</b>	<b>178</b>
9.1. Становление системы охраны здоровья человека в мире.....	178

9.2. Охрана здоровья населения в России.....	178
9.3. Возможные пути реформирования системы охраны здоровья на региональном уровне.....	180
9.4. Организация работы валеологических центров. Обоснование необходимости их существования .....	181
9.5. Государственная политика в сфере валеологии в России.....	186
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>188</b>
<b><i>ПРИЛОЖЕНИЕ. СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ.....</i></b>	<b>189</b>