

Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская

---

---

# ВАЛЕОЛОГИЯ

---

---

*Учебный практикум*

*3-е издание, стереотипное*

*Допущено Учебно-методическим объединением  
по направлениям педагогического образования  
Министерства образования РФ в качестве учебного пособия  
для студентов высших учебных заведений*

Москва  
Издательство «ФЛИНТА»  
2018

УДК 614  
ББК 51.204.0  
Б15

**Вайнер Э.Н., Волинская Е.В.**

Б15 Валеология [Электронный ресурс] : учеб. практикум /  
Э.Н. Вайнер, Е.В. Волинская. — 3-е изд., стер. — М. :  
ФЛИНТА, 2018. — 310 с.

ISBN 978-5-89349-387-0

Содержит рекомендации по проведению семинарских занятий, лабораторных и практических работ по 12 основным разделам валеологического образования. Каждый из разделов включает краткую теоретическую информацию, предпосылки, содержание и методические указания к проведению соответствующих занятий и работ и перечень рекомендованной литературы.

Рассчитан на проведение занятий со студентами педагогических вузов и слушателями факультетов (курсов) повышения квалификации работников образования. Может рекомендоваться для учителей общеобразовательных школ и педагогов специальных учебных заведений для работы по валеологическому просвещению в педагогических коллективах.

УДК 614  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-89349-387-0

© Издательство «ФЛИНТА», 2012

## С о д е р ж а н и е

ВВЕДЕНИЕ .....	3
<b>1. ВВЕДЕНИЕ В ВАЛЕОЛОГИЮ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Основные положения валеологии .....	6
1.2. Анализ здоровья населения России .....	9
1.3. Анализ динамики заболеваемости в регионе (на примере Центрального Черноземья) .....	12
<b>2. ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАНИИ .....</b>	<b>16</b>
2.1. Влияние образовательной среды на здоровье учащихся .....	16
<b>3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>29</b>
3.1. Валеологические основы возрастного развития человека .....	30
3.2. Основы планирования семьи .....	36
3.3. Предупреждение нежелательной беременности .....	38
3.4. Здоровый образ жизни женщины во время беременности .....	43
3.5. Основы психофизиологического развития и образ жизни ребенка в различные возрастные периоды .....	53

<b>4. ДИАГНОСТИКА И ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>64</b>
4.1. Понятие о здоровье и анализ его критериев .....	65
4.2. Оценка морфофункциональной типологии человека .....	68
4.3. Оценка преобладающего типа вегетативной регуляции .....	76
4.4. Оценка уровня здоровья .....	78
 <b>5. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ .....</b>	<b>82</b>
5.1. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья .....	85
5.2. Функциональные состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями .....	87
5.3. Принципы, организация и содержание оздоровительной физической тренировки .....	91
5.4. Двигательные качества и методика их воспитания .....	96
5.5. Организация, содержание и методика физической культуры для различных возрастных контингентов занимающихся .....	101
5.6. Двигательный режим для взрослого контингента и для работников умственного труда .....	109
 <b>6. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ .....</b>	<b>118</b>
6.1. Особенности питания современного человека .....	119
6.2. Валеологические предпосылки рационального питания .....	121
6.3. Валеологический анализ некоторых систем питания .....	137
6.4. Понятие о методах очистки организма .....	141
6.5. Оздоровительное голодание .....	143
 <b>7. ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>149</b>
7.1. Валеологические основы психического здоровья человека ....	151
7.2. Индивидуально-психологические особенности человека и здоровье .....	155

7.3. Умственная работоспособность, психические состояния учащихся и методы их регуляции .....	168
7.4. Средства и методы психической саморегуляции .....	172
<b>8. ИММУНИТЕТ И ЗДОРОВЬЕ .....</b>	<b>182</b>
8.1. Основы иммунологии .....	182
8.2. Иммуитет и детские инфекционные заболевания .....	190
<b>9. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУД .....</b>	<b>196</b>
9.1. Основы терморегуляции и закаливания .....	196
9.2. Валеологические предпосылки закаливания .....	200
9.3. Валеологические основы профилактики и терапии простудных и простудно-инфекционных заболеваний .....	206
<b>10. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ОТУЧЕНИЯ ОТ НИХ .....</b>	<b>220</b>
10.1. Влияние алкоголя на здоровье человека .....	223
10.2. Влияние табакокурения на организм человека .....	235
10.3. Влияние наркотических и токсических веществ на организм .....	240
<b>11. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b>	<b>246</b>
11.1. Принципы рациональной организации жизнедеятельности .....	248
11.2. Методы предупреждения раннего умственного утомления и повышения работоспособности .....	252
11.3. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности .....	258

<b>12. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ И ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И ВОСПИТАННИКОВ .....</b>	<b>270</b>
12.1. Основные направления валеологической деятельности учителя .....	271
12.2. Здоровьесберегающие педагогические технологии .....	278
12.3. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса .....	283
12.4. Валеологический анализ образовательного процесса .....	288
12.5. Содержание и организация валеологической работы учителя с родителями .....	294
 ПРИЛОЖЕНИЯ .....	 301
Приложение 1 .....	302
Приложение 2 .....	303
Приложение 3 .....	305