

ББК 75.100

Печатается по решению учебно-методического совета НФ  
ФГБОУ ВПО - «Поволжская ГАФКСиТ»

Голубева, Г.Н. Валеология: учебное пособие./Г.Н. Голубева, А.И. Голубев/ Под ред. Г.Н.Голубевой. – Набережные Челны: НФ ФГБОУ ВПО - «Поволжская ГАФКСиТ», 2011. - 91с.

Учебное пособие построено в соответствии с рабочей программой по дисциплине валеология. В нем представлен краткий материал по основным темам учебных занятий, задания для оценки уровня здоровья, перечень литературы.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов физической культуры специальностей «Физическая культура и спорт», «Социально-культурный сервис и туризм», «Адаптивная физическая культура», «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а также для специалистов сферы физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Рецензенты: к.п.н., профессор Иванов Б.М.  
к.п.н., профессор Соломахин О.Б.*

© Коллектив авторов

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | Стр       |
|--|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ВАЛЕОЛОГИЯ».....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ<br/>НАСЕЛЕНИЯ РФ.....</b>                                 | <b>10</b> |
| <b>ЗДОРОВЬЕ. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ<br/>ЗДОРОВЬЕ.....</b>                                       | <b>20</b> |
| <b>ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЯ<br/>СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.....</b>                                   | <b>32</b> |
| <b>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ<br/>СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br/>ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ.....</b> | <b>50</b> |
| <b>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОЦЕНКЕ<br/>УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ.....</b>                             | <b>54</b> |
| <b>ЗАЧЕТНАЯ РАБОТА.....</b>  | <b>72</b> |
| <b>ВОПРОСНИК ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ.....</b>  | <b>80</b> |
| <b>БАЗОВЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....</b>  | <b>85</b> |
| <b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>   | <b>91</b> |