

УДК 796/799+615.825 (075.8)
ББК Ч511.2 я7
С55

Научный редактор профессор Т. С. СОБОЛЕВА

Р е ц е н з е н т ы:
кафедра физического воспитания
Воронежской государственной медицинской академии;

канд. биол. наук И. Е. ПОПОВА
(Воронежский государственный институт физической культуры)

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Воронежской государственной технологической академии

Соболева, Т. С.

Основы валеологии в техническом вузе [Текст] : учеб.
С55 пособие / Т. С. Соболева, И. М. Тыртышников, В. М. Суханов;
Воронеж. гос. технол. акад. – Воронеж, ВГТА. 2011. – 128 с.

ISBN 978-5-89448-851-6

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями ГОС ВПО подготовки выпускников по направлениям 100100 – «Сервис», 100400 – «Туризм» и специальности 100103 – «Социально-культурный сервис и туризм». Предназначено для закрепления теоретических знаний дисциплины «Валеология» цикла ГЭС.

4201000000 - 34
С ----- Без объявл.
ОК 2 (03) – 2011

УДК 796/799+615.825 (075.8)
ББК Ч 511.2 я7

ISBN 978-5-89448-851-6

© Соболева Т. С.,
Тыртышников И. М.,
Суханов В. М., 2011

© ГОУВПО «Воронеж. гос. технол.
акад.», 2011

Оригинал-макет данного издания является собственностью Воронежской государственной технологической академии, его репродуцирование (воспроизведение) любым способом без согласия академии запрещается.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Валеология	3
Введение в валеологию. Проблема здоровья	
Валеология – наука о здоровье	4
Предмет, объект, цель и задачи валеологии	4
Факторы, определяющие здоровье	5
Здоровый образ жизни	
Понятие «здоровый образ жизни».	9
Понятие о медицинской активности и здоровом образе жизни	9
Основные направления пропаганды здорового образа жизни ...	10
Роль центров медицинской профилактики	
в пропаганде ЗОЖ	11
Жизненный стиль	12
Понятие о стресс-реакции и адаптация	
Организм как совокупность систем и функций.	
Связь со средой	14
Стресс-реакция и ее механизмы	14
Механизмы адаптации	16
Иммунитет. Классификация иммунитета	
Понятие об иммунитете	18
Классификация защитных механизмов	19
Специфические защитные механизмы	19
Факторы риска иммунитета	21
Физическое здоровье	
Понятие о физическом здоровье и развитии.	
Особенности телосложения человека	23
Понятие конституции	24
Двигательная активность и развитие физических качеств	26
Гипокинезия. Основы физической тренировки	
Понятие “гипокинезия” и “гиподинамия”. Патологические механизмы гиподинамии	30

Движение для защиты от стресса	31
Физиологические основы физической культуры	31
Двигательные качества и навыки	32
Факторы риска в нарушении здоровья	
и болезни цивилизации	
Понятие « фактор риска»	34
Генетические факторы риска	35
Экологические факторы риска	37
Болезни цивилизации	38
Уровни здоровья (виды здоровья): физическое,	
психическое, социальное	
Роль факторов, определяющих здоровье	41
Физическое здоровье. Роль генетических факторов	42
Конституциональная взаимосвязь физического	
и психического здоровья	46
Социальные аспекты здоровья	49
Психическое здоровье	
Понятие о психическом здоровье	50
Наследственные нарушения психики	52
Эмоциональная сфера человека и ее регуляция	52
Эмоциональные переживания, эмоции и эмоциональные	
состояния	53
Пути сохранения и приумножения	
психического здоровья. Аутотренинг	57
Основы здорового питания	
Проблема правильного питания в современной жизни	58
Значение питания в обеспечении жизнедеятельности	59
Здоровье как социальная ценность	
Определение здоровья. Основные методы его изучения	66
Понятие о профилактике.	
Основные ее принципы и виды	67
Здоровье как показатель эффективности	
медико-профилактической деятельности	68

Группы здоровья	70
Основные показатели здоровья населения России.	
Их медико-социальная оценка	70
Схема комплексного изучения здоровья	
и факторов, его определяющих	71
Понятие о заболеваемости	72
Половой диморфизм. Физиология и патология	
детородной функции	
Половой диморфизм	73
Биологические особенности формирования пола	75
Психологические особенности пола	77
Основные половые отличия	77
Анатомическое строение	78
Регуляция половых отличий. Половые гормоны	78
Периоды полового созревания и развития	80
Половое развитие мужчин	80
Половое развитие женщин	82
Половые особенности продолжительности жизни	83
Венерические заболевания	
Общая характеристика болезней, передающихся	
половым путем	85
Исторический экскурс	85
Трихомоноз	86
Гонорея	87
Сифилис	88
СПИД	90
Проявление болезни	90
Развитие эпидемии	91
Передача вируса	91
Распространение эпидемии	92
Симптомы СПИДа	93
Азбука профилактики	93

Пагубность вредных привычек. Наркомания, токсикомания и курение

Молодежь и наркотики	94
Вредные привычки и факторы зависимости	95
Причины лекарственной зависимости	97
Возраст и наркотики	98
Как распознать будущего наркомана и токсикомана	100
Опасности, которые грозят организму	101

Организация валеологических услуг

Мода на здоровье. Оздоровительное движение	103
Недостатки современных оздоровительных клубов	104
Структура современного многофункционального оздоровительного комплекса	107

Социальная геронтология. Долгожители

Старение организма человека	109
Организация жизни у долгожителей	110
Цифры и факты о долгожителях и продолжительности жизни	111

Старение. Геронтология. Гериатрия.

Понятие геронтологии	113
Учение о старости	114
Особенности процесса старения человеческого организма	115
Основные группы процесса старения	115
Трата психической (жизненной) энергии при нарушении психической деятельности (эмоциональной и ментальной)	115
Биологические основы процесса старения	116
Уровни управления и их нарушение	116

Основные направления организации медицинской помощи населению. Социальная медицина.

Медико-социальный патронаж.

Роль социальной медицины	119
Социальная медицина как наука о здоровье населения	119
Медико-социальный патронаж	121