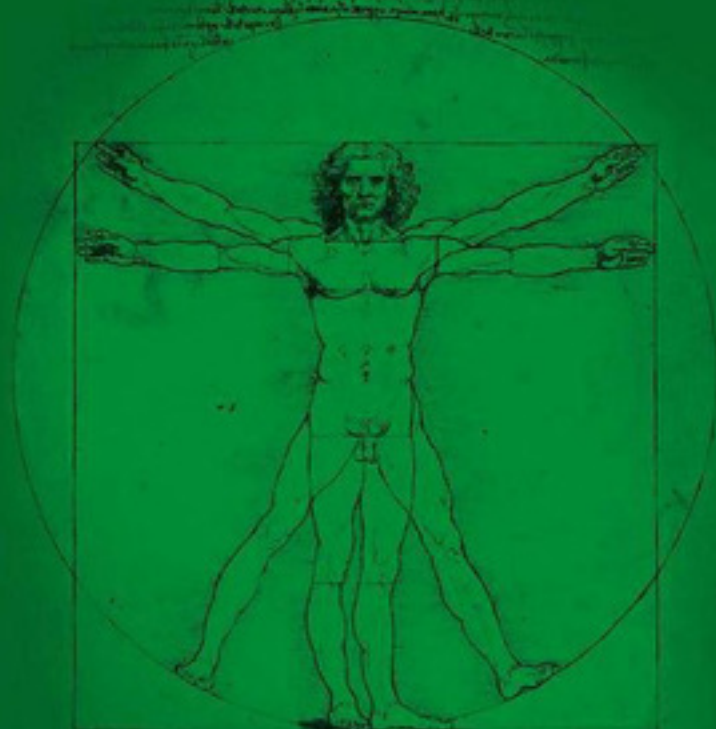


Э. Н. Вайнер



# ВАЛЕОЛОГИЯ

Учебник

Эдуард Вайнер

**Валеология. Учебник для вузов**

«ФЛИНТА»

2016

УДК 614(075.8)  
ББК 51.204.0я73

## **Вайнер Э. Н.**

Валеология. Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер —  
«ФЛИНТА», 2016

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

© Вайнер Э. Н., 2016  
© ФЛИНТА, 2016

# Содержание

Предисловие к восьмому изданию	5
1	6
1.1. Основные понятия валеологии	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Эдуард Наумович Вайнер

## Валеология: учебник для вузов

### Предисловие к восьмому изданию

Со времени первого издания учебника (2000 г.) положение с состоянием здоровья, в том числе и учащейся молодежи, в нашей стране стало еще более тревожным. Мало изменила положение и реализация федеральной целевой программы «Здоровье», преимущественно ориентированной на лечение большого контингента людей, а не на профилактику заболеваемости и, тем более, – на формирование и совершенствование здоровья. Что же касается федеральной целевой программы «Образование», то проблема здоровья обучающихся в ней лишь декларируется, но не имеет практической компоненты (в частности, в критериях эффективности деятельности образовательных учреждений этот вопрос вообще не упоминается). Вместе с тем, становится все более очевидным, что без целенаправленного воспитания у каждого человека осознанного отношения к своему здоровью устранить ставшее уже закономерностью падение уровня здоровья российского народа невозможно. В связи с этим особенно остро стоит проблема валеологического воспитания. Опыт многих регионов страны (Белгородская, Кемеровская и Липецкая области, Татарстан, Ханты-Мансийский автономный округ и некоторые другие) показывает, что именно через воспитание культуры здоровья молодого поколения можно добиться впечатляющих результатов в разрешении проблемы.

За прошедшее десятилетие со времени первого издания учебника наука и практика получили новые данные о механизмах и путях обеспечения здоровья. В связи с этим, а также в связи с высказанными читательскими пожеланиями, в восьмом издании большее внимание обращено на вопросы обеспечения здоровья в образовании, включена новая глава «Валеологические основы предупреждения и терапии вредных привычек», в изложение отдельных вопросов внесены существенные коррективы и дополнения.

Автор будет признателен за конструктивные замечания и предложения по содержанию и структуре учебника.

*С уважением Э. Вайнер*

# 1

## Методологические основы валеологии

### 1.1. Основные понятия валеологии

С самого момента своего появления на Земле человек проявляет особое внимание к познанию самого себя. Однако несмотря на многие тысячелетия упорных усилий, он до настоящего времени не может дать окончательные ответы на многие стороны своей сущности и бытия. Пожалуй, в первую очередь это относится к одной из основополагающих сторон его жизни и жизнедеятельности – здоровью. Как это ни парадоксально, но до относительно недавнего времени вообще не существовало науки о здоровье. Лишь в конце XX столетия российский ученый И.И. Брехман одним из первых заострил проблему необходимости разработки основ новой науки и в 1980 г. ввел в обиход термин «валеология» (как производное от латинского *valeo* – «здоровье», «быть здоровым»). С тех пор валеология как научное направление и как учебная дисциплина получает все более широкое признание не только в России, но и далеко за ее пределами.

К настоящему времени можно следующим образом определить основные понятия, характеризующие валеологию:

**Валеология есть межнаучное направление**, в основе которого лежит представление о генетических и функциональных резервах систем организма и организма в целом, обеспечивающих устойчивость психофизиологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся условий внешней и внутренней среды.

**Валеология как учебная дисциплина** представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека.

**Предметом валеологии** является индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни. В этом заключается одно из важнейших отличий валеологии от профилактических медицинских дисциплин, большинство из которых разрабатывает всеобщие для данного контингента рекомендации.

**Объектом валеологии** является практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек. Подобная характеристика валеологии ставит ее в особое положение, потому что именно такой контингент людей не является объектом изучения ни одной другой науки.

**Методом валеологии** является качественная и количественная оценка здоровья и резервов здоровья человека, а также исследование путей их повышения. Количественная оценка индивидуального здоровья является сугубо специфичной для валеологии и успешно развивает и дополняет лежащий в основе медицины качественный анализ. Характеристика здоровья на количественной основе дает возможность динамической оценки уровня индивидуального здоровья и соответствующих корректив являющегося его базисом образа жизни.

**Целью валеологии** является максимальная реализация унаследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека и поддержание на высоком уровне возможностей его адаптации к условиям внутренней и внешней среды. В этом отношении в теоретическом плане целью валеологии является изучение закономерностей формирования здоровья и разработка путей моделирования и достижения здорового образа жизни. В практическом же плане цель валеологии заключается в разработке мер и путей сохранения, укрепления и формирования здоровья.

**Задачами валеологии** являются:

1. Изучение закономерностей формирования здоровья человека.
2. Исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека.
3. Формирование установки на здоровый образ жизни.
4. Сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни.

**Взаимосвязь валеологии с другими науками.** Каждому этапу развития человеческого общества свойственен определенный прогресс развития науки. В значительной степени это относится к наукам о здоровье человека. Однако сами понятия здоровья и обеспечивающих его факторов настолько сложны и многогранны, что оказались предметом рассмотрения многих наук, каждая из которых изучает лишь определенные аспекты этих основополагающих вопросов. В результате изучение проблем здоровья и путей его обеспечения оказалось предметно разорванным. Вобрав в себя достижения многих наук (рис. 1) и взяв за основу достижения наук о человеке – биологии, генетики, физиологии, психологии и многих других сторон его жизнедеятельности – валеология создает интегральное знание по диагностике, прогнозу и управлению здоровьем человека.



**Рис. 1. Взаимодействие валеологии с другими науками**

Особенно тесные взаимоотношения складываются у валеологии с медициной, которая включает в себя отрасли, занимающиеся отдельными вопросами обеспечения здоровья, в частности санологию и гигиену. Но валеология, как уже отмечалось, имеет свои собственные характеристики как самостоятельная наука (проблему, предмет, объект, метод и т. п.), поэтому между этими науками существуют и принципиальные различия (табл. 1).

*Таблица 1*

**Сопоставление определяющих признаков наук о здоровье человека** (Ю.К. Бахтин с соавт., 1989)

Определяющие признаки науки	Медицина (клиническая, профилактическая, теоретическая, экспериментальная)	Гигиена (общая, коммунальная, социальная, радиационная, питания, труда, подростковая)	Валеология (медицинская, педагогическая, психологическая, экологическая, возрастная)
1	2	3	4
Основные направления науки	Избавление человека от заболеваний, их диагностика, лечение и предупреждение	Исследование и поддержание здоровых условий жизнедеятельности человека и среды его обитания	Формирование, укрепление и сохранение здоровья человека
Основная концепция, доктрина	Человек и его заболевания	Человек в оптимальных условиях жизнедеятельности и среды обитания	Человек и его здоровье, здоровый образ жизни
Объект изучения	Человек, подверженный заболеваниям	Среда обитания и условия жизнедеятельности человека	Практически здоровый человек

Предмет исследования	Болезни человека, их причины и механизмы развития; диагностика, лечение и профилактика заболеваний	Здоровые условия жизнедеятельности человека и оптимальные характеристики среды его обитания	Здоровье человека и его резервы; их оценка, развитие и укрепление функциональных возможностей человека
Методы исследования	Методы диагностики, лечения и предупреждения заболеваний человека	Методы исследования, создания и поддержания оптимальных для здоровья характеристик среды и условий жизнедеятельности	Методы количественной и качественной оценки резервов здоровья, профилактики их снижения и коррекции их отклонений от нормы
Пути достижения цели и результатов	Снижение заболеваемости, инвалидизации и смертности населения	Снижение заболеваемости, травматизма и инвалидизации населения	Укрепление здоровья через формирование ЗОЖ населения

Как видно из представленной таблицы, валеология принципиально отличается от других наук, изучающих состояние здоровья человека. Это отличие заключается в том, что в сфере интересов валеологии находится здоровье и здоровый человек в то время, как у медицины – болезнь и больной, а у гигиены – среда обитания и условия жизнедеятельности человека. Вот почему, как отмечает В.П. Петленко (1996), валеология должна взять основные посылки Сократа («человек – познай себя») и Конфуция («человек – сотвори себя») и определить своей основной стратегией «Человек, познай и сотвори себя!».

Следовательно, валеология переносит акцент в решении основополагающих проблем здоровья с чисто медицинских, определяемых *воздействием на человека* соответствующих подходов, *на самого человека, на его ответственность за свое здоровье!* Однако следует отметить, что между валеологией и медицинскими науками в отдельных аспектах трудно провести четкую грань, разделяющую их, так что интересы валеологии порой довольно тесно взаимопронизываются с интересами, например, гигиены, санологии и патологии.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.